सुनो बेटी

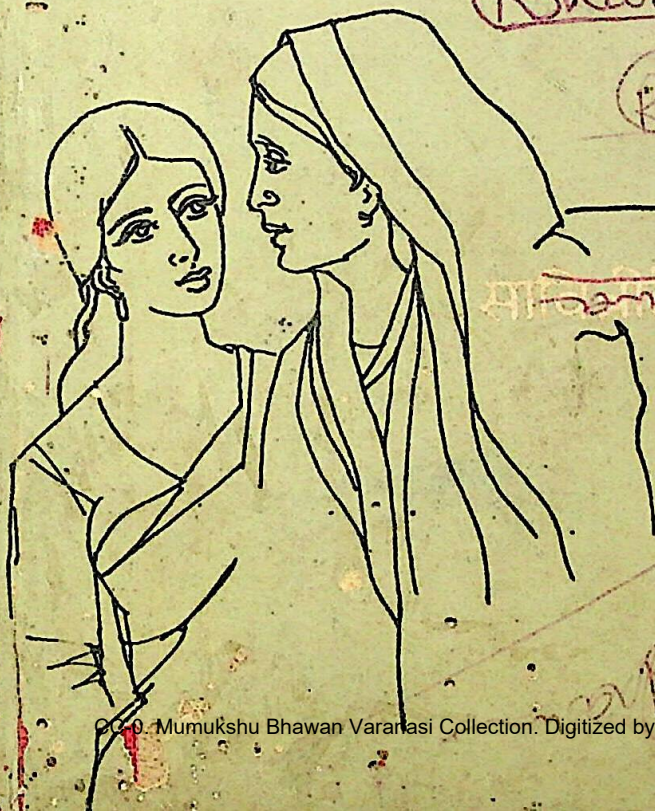
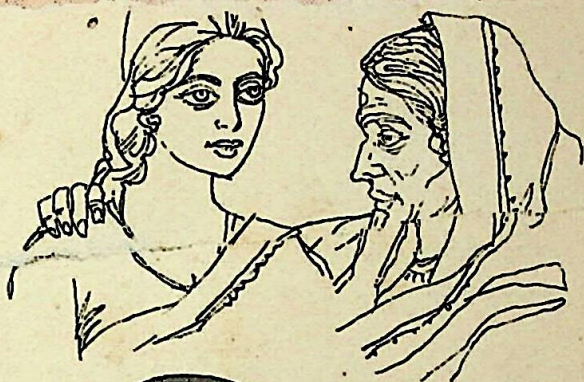
R Sharma

R Sharma

सुनो बेटी

सुनो बेटी

सावित्री देवी वर्मा

नेशनल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली

देती हैं। इसका कारण यह है कि किशोर वय में उन्होंने स्वयं को भविष्य की जिम्मेदारी संभालने के योग्य नहीं बनाया।

किसी पुरुष की कमाई पर गुलछर्रे उड़ाने का किसी भी स्त्री को कोई अधिकार नहीं है। जब तक कि उसके बदले में वह भी सुचारु रूप से गृहस्थी की संभाल तथा बच्चों का पालन-पोषण ठीक ढंग से करती दुःख [illegible] पति की मुसीबतों में हाथ न बटाये, समाज में अपने पति को गौरवान्वित न करे तथा इस प्रकार अपनी सेवापरायणता, प्रेम, सदाचार, सहन-शक्ति तथा त्याग का परिचय देती हुई अपने परिवार तथा समाज की उन्नति न करे।

लड़कियाँ खुद अपनी जिम्मेदारी समझ सकें, अवसर के अनुकूल खरी उतरने की चेष्टा करने की प्रेरणा पायें, अपनी शिक्षा और योग्यता के बल पर अपने जीवन को सफल बना सकें, स्वयं को एक आदर्श गृहिणी और सहचरी तथा माता प्रमाणित कर सकें, इसके लिए उन्हें क्या कुछ करना और सीखना चाहिए, उन्हीं बातों को मद्दे नज़र रखकर मैंने कुछ उपयोगी सुझाव दिये हैं।

हमारे पारिवारिक जीवन, सामाजिक दृष्टिकोण तथा रीति-रिवाज पर अनजाने ही पाश्चात्य सभ्यता की छाप पड़ रही है। इस अणु युग में शिक्षा, साहित्य, सिनेमा, बड़े शहरों की जिन्दगी, वैज्ञानिक उन्नति आदि ने न केवल देशों की दूरी ही कम कर दी है अपितु संस्कृति का मिश्रण भी पैदा कर दिया है। समय की इस गति को और इतिहास की इस प्रगति को कोई नहीं रोक सकता।

अब हमें इस बात की जरूरत महसूस होने लगी है कि आधुनिकता की प्रेमी इस नयी पौध को इस प्रकार की शिक्षा दी जाए कि वह अपनी आजादी, शिक्षा और अधिकारों का सही उपयोग कर सके। काँटों से बच कर वह फूलों को चुन लें। तंग और टेढ़े-मेढ़े रास्तों में उसके पाँव डगमगा न जायें।

आशा है कि यह पुस्तक अपने उद्देश्य में सफल होगी।

१४ फैज बाजार,
दरियागंज, दिल्ली—६

—सावित्रीदेवी वर्मा

अनुक्रम

आप और आपका परिवार

१

पारिवारिक जीवन को सुरक्षा का प्रत्येक बच्चे के जीवन में बहुत महत्त्व है। यह वह थाला है जहाँ से सन्तान रूपी वृक्ष को पोषण और विकास की सुविधाएँ, साथ ही सुरक्षा तथा अपने गुणों को पूर्ण रूप से विकसित करने की प्रेरणा मिलती है। इस दृष्टि से प्रत्येक परिवार स्वयं में एक संस्था है, जहाँ पर माता-पिता की देखभाल में बच्चे पारिवारिक विशेषता की छाप लेकर वड़े होते हैं। अपने परिवार में आप न केवल भोजन, सुरक्षा, हमदर्दी और प्यार पाती हैं, अपितु उस परिवार रूपी वृक्ष की एक सशक्त शाखा बनकर फलती-फूलती भी हैं। यहीं पर आपको शिक्षा प्राप्त होती है, आपके चरित्र का निर्माण होता है और आप अपने भविष्य की रूपरेखा और योजना बनाती हैं। इसके अतिरिक्त, आने वाली नयी जिम्मेदारियों को निभाने की योग्यता भी प्राप्त करती हैं।

आपका फर्ज—अब सोचिए कि जिस परिवार में आपको इतनी सुविधाएँ और सुरक्षा प्राप्त हैं उसके प्रति आप उपेक्षित कैसे हो सकती हैं? बच्चे बड़े हो गये हैं, इसका यह मतलब नहीं कि अपने भविष्य का निर्णय करने की योग्यता भी उन्होंने

प्राप्त कर ली है। हमारा भारतीय परिवार परस्पर इतना गुँथा हुआ है, एक-दूसरे के दुःख-सुख, यश-अपयश के सभी परिजन इतने अधिक साझेदार हैं कि एक के गलत कदम या निर्णय का सारे परिवार पर प्रभाव पड़ता है।

आजकल के जमाने में यद्यपि सतही रूप से पारिवारिक इकाइयाँ छोटी-छोटी बन गयी हैं, परन्तु दुःख-सुख, यश-अपयश, और हित-अहित की आधारशिला परिवार की छोटी इकाइयों को एक इकाई के रूप में सँभाले हुए है। यथा एक इकाई की शोहरत से उसकी सभी इकाइयाँ गौरवान्वित होती हैं। इसी तरह उसकी बदनामी का प्रभाव भी सभी को क्षोभ उत्पन्न कराता है। आपस में सभी उपशाखाओं का मुख्य शाखा से सम्बन्ध, बर्ताव, लेन-देन और साझेदारी है। इसीलिए हमारे यहाँ पाश्चात्य देशों की तरह अंकल, आण्टी कह देने से सब परिजनों का बोध नहीं होता। पिता और माता के घर के रिश्तेदारों का बोध कराने के लिए अलग-अलग शब्द हैं। यथा चाचा-चाची, ताऊ-ताई, फूफा-बुआ, दादा-दादी आदि से पितृकुल के रिश्तेदारों का बोध होता है और इसी तरह मामा-मामी, मौसा-मौसी, नाना-नानी आदि से मातृकुल के रिश्तेदार समझे जाते हैं।

हमारे यहाँ परिवार शब्द इतना व्यापक है कि उसमें कुटुम्ब-कबीले सभी की गणना है। केवल पति-पत्नी और बच्चों को लेकर ही परिवार नहीं कहलाता। ऐसी परिस्थिति में लड़कियों के लिए विशेष रूप से इस बात को समझना जरूरी है कि किशोर वय में वे परिवार में अनुशासन और मर्यादा को निभाकर चलना सीखें। बड़ों के प्रति आदर, छोटों के प्रति प्रेम तथा माता-पिता की आज्ञा और अनुशासन में रहकर

परिवार की मर्यादा की रक्षा करें। किशोर वय में बड़ों के द्वारा दी गयी यह ट्रेनिंग ही उन्हें ससुराल गृह में परिजनों के प्रति सहनशील, चतुराई से गृहस्थी चलाना, व्यवहार-कुशलता से सबका मन जीतना और दूरंदेशी से अपने अधिकारों की रक्षा करना आदि में निपुण बना देगी। विदेशों में वैवाहिक जीवन के अनुकूल बनाने के लिए कुछ विशेष स्कूल हैं, परन्तु हमारे देश में यह शिक्षा लड़कियाँ घरों में ही प्राप्त करती हैं। यही कारण है कि सम्बन्ध करने से पहले लड़की के परिवार और उसके पारिवारिक वातावरण को भी परखा जाता है।

अपने माता-पिता को समझें—किशोर वय में पहुँचकर आप स्वतन्त्र रूप से सोचने-विचारने लगती हैं। आपकी कुछ इच्छाएँ होती हैं। आप वेश-भूषा, खान-पान एवं रहन-सहन सम्बन्धी कुछ विशेष आजादी चाहती हैं। माता-पिता आपको रोकते-टोकते हैं तो आपको बुरा लगता है। आपका बुरा मानना आपकी नासमझी का द्योतक है। उदाहरण से यह बात अधिक स्पष्ट हो जायेगी। मान लें आपने हायर सेकेण्डरी पास की। आप चाहती हैं कि किसी यूनिवर्सिटी या किसी कॉलिज में दाखिल हो जायँ। पर आपके माता-पिता चाहते हैं कि आप लेडी इरविन कॉलिज में दाखिल हों। आपका कहना है कि मेरी सभी सहेलियाँ यूनिवर्सिटी कम्पास में ही हैं। मैं तो बी० ए० ही करूँगी। किन्तु माता-पिता अपनी बात पर अड़े हैं। उनका कहना है कि साधारण बी० ए० की आजकल कोई कद्र नहीं है। बी० ए० पास के लिए नौकरी प्राप्त करने का चान्स भी कम है। फिर तुमने हायर सेकेण्डरी में साइन्स ली थी। अब यदि प्री-मेडीकल में दाखिला नहीं मिला तो आर्ट्स की तरफ

जाने में क्या तुक रखा है ? लेडी इरविन कॉलिज से यदि तुम बी० एस-सी० कर लोगी, तो कहीं से बी० एड० करने की भी सुविधा होगी। एक तरह से टीचिंग लाइन का कैरियर पूरा हो जाएगा।

सम्भव है आपके माता-पिता यह भी सोचते होंगे कि आपकी शिक्षा सोद्देश्य होनी चाहिए। आगे जाकर शायद आप नौकरी करना चाहें। फिर होम-साइन्स में बी० एस-सी० करके आप गृहकार्य में भी निपुणता प्राप्त कर लेंगी। पढ़ी-लिखी और गृहकार्य में निपुण लड़की की शादी भी आसानी से हो जाती है। तिस पर यहाँ पर सहशिक्षा का झंझट भी नहीं है। इन सब बातों को सोच-विचारकर ही आपके माता-पिता आपको होम-साइन्स ज्वाइन करने पर जोर दे रहे हैं। याद रखें, वे वर्तमान की ही नहीं, आपके भविष्य की बात भी सोच रहे हैं।

माँ की सुनें—आये दिन घरों में कई छोटी-छोटी बातों को लेकर माँ से मतभेद हो जाता है, यथा (१) वे नहीं चाहतीं कि आप सिनेमा के सेकण्ड शो में जायें या अधिक पिक्चर देखें अथवा सिनेमा के हरेक गाने घर में घूमती-फिरती गुनगुनाएँ। (२) आपकी वेश-भूषा शील और सुरुचिपूर्ण हो इसका उन्हें विशेष ध्यान रहता है। असुविधाजनक, बेहद तंग पोशाक, खुला सीना, आगे-पीछे अधिक निचाई तक ब्लाउज़ या कमीज़ का कटा गला, पतली ओढ़नी, अधिक बनाव-शृंगार में रुचि, आलस्य, उपन्यास पढ़ना, दिवा स्वप्न देखना, नि:संकोच अथवा कर्कशा ढंग से बातचीत करना, आदि आपकी हरकतें उन्हें अखरती हैं। (३) वे नहीं चाहतीं कि आप उद्दण्ड और असंकोची बनें। आपके उभरते यौवन पर लोगों की आँखें गड़ें। इसीलिए

वे आपको बेमतलब बाज़ार-हाट में नहीं जाने देतीं। जहाँ पर अनजान पुरुषों की भीड़ हो, ऐसे जमघट में आपका जाना उन्हें पसन्द नहीं। आप अभी नादान हैं। उनकी अनुभवी आँखें युवकों के कहकहे, इशारेबाजी, फब्तियाँ तथा लोलुप-दृष्टि को पहचानती हैं। उन्हें इस बात में अपना अपमान अनुभव होता है कि उनकी लाडली और मासूम किशोर बेटी पर लोग अपनी आँखें सेकें। (४) आपके व्यवहार के लिए पिताजी माताजी को ही जिम्मेदार ठहरायेंगे। इसलिए माताजी यह नहीं चाहतीं कि आपकी किसी भी हरकत के कारण उन्हें भाई या बाप से सुनना पड़े। आप उनकी इस शुभकामना को समझें। वह आपको एक अछूती, अध-खिली कली के रूप में विकसित होते देखना चाहती हैं। आप सोचती हैं कि अमुक तो हमारा मौसा है, चाचा है, कज़िन भाई है, भाभी का भाई या बहन का देवर है, अथवा परिवार में लड़के की तरह आता-जाता है, फिर इनसे खुलकर बातचीत करने में क्या हर्ज है? याद रखें, पुरुषों के हिंसक पंजे कब किस किशोरी की कोमल त्वचा में गड़ जाएँगे, इसका पता किशोरी को नहीं लग सकता। लम्पट व्यक्ति की जहाँ आसानी से पहुँच हो और सन्देह की गुंजाइश कम हो, वहाँ वे शिकार फँसाने से नहीं चूकते। आमतौर पर भोली बालिकाएँ इसी प्रकार के पारिवारिक मित्रों, पड़ोसियों और घनिष्ट परिजनों का शिकार बन जाती हैं। वे उन्हें एक बार धोखा देकर हमेशा ब्लैकमेल करते रहते हैं। भोली लड़कियाँ इस प्रकार के भेड़ियों के पंजों में पड़कर असहाय हो जाती हैं। माता-पिता अनुभवी हैं, उन्होंने दुनिया देखी है, इसलिए वे आपको हर खतरे से बचाने में ही आपकी खैर समझते हैं।

आपका सहयोग—घर केवल माँ-बाप का ही नहीं है, आपका भी है। जब बच्चे छोटे होते हैं माँ सब काम करती है, पर जब बच्चे कुछ बड़े हो जाते हैं, तो माँ-बाप भी यह उम्मीद करते हैं कि वे लोग घर के कामों और जिम्मेदारियों का कुछ बोझ अपने ऊपर लें। आप अपनी माँ को काफी सुख पहुँचा सकती हैं। घर के काम, यथा खाना बनाना, कपड़े धोना, सिलाई-बुनाई, अतिथि-सत्कार, घर सजाना, हिसाब रखना, छोटे बहन-भाई को सँभालना आदि ऐसे कार्य हैं जिनमें आप माँ का हाथ भली प्रकार बँटा सकती हैं। आपको गृह-व्यवस्था और सजावट में जो सुविधाएँ प्राप्त हैं, उनके अन्दर ही आप आधुनिकता भी ला सकती हैं। यह सब देखकर न केवल आपके माता-पिता ही अपितु अड़ोस-पड़ोस के लोग भी कहेंगे कि देखो सयानी और समझदार लड़कियों का यही सुख होता है। इसमें आपको भी बड़ा लाभ है। एक तो आपको गृहस्थी के कामों की ट्रेनिंग व्यावहारिक रूप से मिल जायगी, अभ्यास से आप चतुर भी हो जायेंगी और दूसरे आपकी शोहरत भी फैलेगी कि अमुक लड़की घर के कामों में बड़ी होशियार है यह आगे जाकर भी अच्छी गृहिणी बनेगी। अपनी ससुराल में भी आदर पायेगी। अपने पति की कमाई को सार्थक कर सकेगी और आप यकीन रखिए कि यह घर-गृहस्थी का काम कई बरस तक करते रहने से ही आता है। किताबों में पढ़ लेने या कुछ एक्स-पेरीमेंट कर लेने से ही भोजन पकाना तथा सिलाई-बुनाई आदि नहीं आती। जो लड़कियाँ किशोर वय में घर-गृहस्थी का काम नहीं सीखतीं, वे आगे जाकर बड़ा दुःख उठाती हैं। उनके पति को उनसे बड़ी निराशा होती है, गृहस्थी का सुख

नष्ट हो जाता है और आये दिन फूहड़ स्त्रियों के कारण दाम्पत्य-कलह जन्मती है। आखिरकार अनेक स्त्रियों की रोटी-रोजी की समस्या विवाह रूपी कैरियर से ही हल होती है।

पत्नी के रूप में पति केवल अपने मनोरंजन का साधन ही नहीं जुटाता, वरन् वह एक सहचरी, गृहिणी और अपने होनेवाले बच्चों के लिए आदर्श माँ का समन्वय अपनी पत्नी में चाहता है। इन सबकी योग्यता आपको अपने पितृ गृह में ही किशोर वय में प्राप्त करनी है। बिना इन योग्यताओं को प्राप्त किये विवाह करने का विचार ही गलत है। यदि इस आवश्यक पूर्व तैयारी के बिना आप विवाह करने की गलती करती हैं, तो निश्चय जानें कि आपका वैवाहिक जीवन कभी भी सफल नहीं होगा। यह तो वह बात हुई कि एक जिम्मेदार पद पर आप बिना योग्यता प्राप्त किये बैठ जायें। आधुनिकता का यह दावा बेहूदा है कि स्त्रियाँ घर की जिम्मेदारी में क्यों फँसी रहें। नारी पर समाज ने आदर्श-सन्तान तथा सुखी परिवार बनाने की जिम्मेदारी डाली है। इसमें हीनता की बात नहीं है।

व्यवहार-कुशलता सीखें—लोकप्रिय बनने के लिए इस बात की भी बहुत जरूरत है कि आप व्यवहार-कुशल हों। किस मौके पर कैसी बात करनी है, क्या रुख अपनाना है, क्या उत्तर देना है आदि चतुराई और होशियारी व्यवहार-कुशलता द्वारा ही आती है। किशोर वय में आपके स्वभाव और चरित्र की आधारशिला पड़ती है। जो कन्याएँ माता-पिता की आज्ञा में रहती हैं, स्वभाव से विनम्र और सहनशील होती हैं, मर्यादा का पालन करती हैं और अनुशासन में रहने का महत्त्व समझती हैं, उनका चरित्र एक आदर्श महिला के रूप में विकसित होता

है। इसके विपरीत व्यवहार करनेवाली कन्याएँ उद्दण्ड बन जाती हैं। एक उदाहरण देती हूँ। सुधा पाँच वहनों में सबसे बड़ी थी। उसकी माँ साधारण पढ़ी-लिखी थी। सुधा अपनी माँ के प्रति बड़ा शुष्क और बेलिहाज बर्ताव करती थी। माँ के टोकने पर कि बच्चा, जब तुम मेरे प्रति ऐसी निर्मम और अशिष्ट हो, तो ससुराल में जाकर कैसे निभाओगी ? सुधा जवाब देती—"अजी, ससुराल में कुछ दिन संकोची बहू बनकर व्यवहार करने का नाटक कर लेंगे।"

खैर, समय बीतता गया। सुधा की देखा-देखी उसकी छोटी बहनें भी बड़ी मुँहफट बन गयीं। बाप ने सभी को कान्वेण्ट में शिक्षा दी थी। माँ को तो सभी बहनें गँवार और पिछड़ी हुई समझती थीं। इनके पिता डिप्टी-कमिश्नर थे। अंग्रेजों का जमाना था। बाप में भी इतना गरूर और अफसर-पन की इतनी ऐंठ थी कि पूछो मत ! बस, लड़कियों में भी बड़ा दम्भ और उच्छृंखलता आ गयी। शादी के बाद पाँचों वहनों ने अपने-अपने पति और ससुरालवालों को इतना परेशान किया कि उनके पिता का नाम समाज में घृणा से लिया जाने लगा। लोग कहते—"अरे, श्यामदेव के परिवार की लड़कियाँ ! तोबा ! तोबा !"

अव देखिए, वे न केवल असफल बहू और पत्नी ही वनीं अपितु बड़ी बहन सुधा ने तो अपनी बहू का जीवन भी बेहद दुखी कर दिया। बेटे और बहू की ऐसी अनबन करायी कि तलाक करा दिया। अब उसके धर दूसरी बहू आयी है। उसने सास को ऐसा ठीक किया कि उन्हें आखिर में अपनी पहली बहू के यहाँ जाकर शरण लेनी पड़ी। एक ही बेटा था, वह भी अब माँ के

विरुद्ध हो गया है। सुधा ने भावजों को भी बहुत सताया था, इसलिए किसी भाई ने भी उसे नहीं पूछा। अब नतीजा यह हुआ कि और बहनों के बेटे-बेटियाँ भी कुँआरे बैठे हैं। लोग उन लोगों से सम्बन्ध करने से डरते हैं। आधुनिकता का यह मतलब कभी नहीं है कि आप इन्सानियत को तिलांजलि दे दें और नंगा-नाच नाचें।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि आदतें मनुष्य का स्वभाव बन जाती हैं और अच्छी आदतें किशोर वय में ही पड़ती हैं। यदि अपने माँ-बाप के घर आप मृदुभाषिणी, सहनशील और कर्त्तव्य-परायण नहीं हैं, तो बड़े होकर भी आप में इन गुणों का अभाव रह जायेगा। क्योंकि आपका स्वभाव उस ढंग से नहीं ढल पायगा। जो कन्याएँ अपनी भावजों को सताती हैं, वे आगे जाकर सास से भी झगड़ा करती हैं। याद रखें, बुरी ननद ही आगे जाकर बुरी बहू और बुरी सास बनती है। यदि आप बचपन में काम से जी चुराती हैं, तो आगे जाकर भी आपकी गृहस्थी नौकरों के भरोसे ही लुटेगी। आपके बच्चे आपके स्नेह और देखरेख से वंचित रहेंगे। आपके पति को एक सुगृहिणी का अभाव घर में हमेशा खटकेगा।

आप अपनी माँ की पसन्द और दूरंदेशी की उपेक्षा न करें। क्योंकि आपको परखने के लिए जब सास-ननदें आयेंगी तो वे इस दृष्टि से परखेंगी कि यह हमारे घर में आकर एक अच्छी बहू की तरह व्यवहार कर सकेगी कि नहीं। इसे गृह-कार्य और व्यावहारिक ज्ञान है कि नहीं। आपका 'अल्ट्रा-मॉडर्न' फैशन देखकर वे विदक जायेंगी। इसलिए कन्याओं को अपने व्यवहार, वेश-भूषा, मैनर्स आदि में इस बात का भी ध्यान

रखना है कि वे शोख न दिखें, उनका शील-संकोच बना रहे, उनकी बातचीत सुशील कन्याओं जैसी हो, वे अपनी व्यवहार-कुशलता से गुरुजनों को प्रभावित कर सकें।

इसलिए इस बात की बहुत आवश्यकता है कि आप अपने परिवार और समाज में ठीक से निभने की कोशिश करें। परिवार आपको सुरक्षा प्रदान करता है, समाज आपको मान-सम्मान देता है। ऐसी सूरत में उनके अनुशासन का पालन करना आपका धर्म है, अन्यथा परिवार और समाज की मर्यादा टूटती है। क्योंकि प्रत्येक परिवार समाज की एक महत्त्वपूर्ण इकाई है।

बहुत-सी 'मॉडर्न' लड़कियाँ समझती हैं कि हर पुराना आदर्श निकम्मा है। हर आधुनिक तौर-तरीका अनुकरणीय है। ऐसी नासमझ लड़कियों की हालत मोर के उधार माँगे पंखों की तरह होती है। इस बात को भली प्रकार समझ लें कि इन्सानियत की नींव अच्छी बातों पर ही टिकी है। विदेशों में भी नारी की शिक्षा की सार्थकता इस बात में समझी जाती है कि वह एक सुघड़ गृहिणी, आदर्श माता, सच्ची सहचरी और उपयोगी नागरिक साबित हो सके। शिक्षा का मतलब यह है कि आपको उपयोगी और सही ढंग का जीवन जीने की योग्यता और सूझ-बूझ प्राप्त हो सके। इसीलिए पारिवारिक जीवन की सफलता पर विशेष जोर दिया जाता है और पारिवारिक जीवन के आधार-स्तम्भ हैं किशोर आयु के बच्चे। क्योंकि परिवार में माता का विशेष महत्त्व है, इस कारण यदि परिवार की किशोरियाँ सफल पारिवारिक जीवन बिताने की योग्यता प्राप्त कर लेती हैं, तो समाज और देश अवश्य तरक्की करता है।

२

कन्याओं की दस बरस से लेकर चौदह बरस तक की उम्र वय-सन्धि आयु कहलाती है। लड़कपन का पतला बदन धीरे-धीरे गदराने लगता है। अंगों में लुनाई आ जाती है। व्यक्तित्व का आकर्षण बढ़ जाता है। रंग निखर आता है। मानों एक कली चटख रही है। उसके पुट खुल रहे हैं। सौरभ की महक वाटिका को गन्धमय करने लगी है। इस समय, जिस प्रकार पौधे की देखभाल की विशेष जरूरत होती है, उसी प्रकार कन्याओं के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की विशेष देख-भाल होनी जरूरी है। इस बात में कन्याओं के सहयोग की बहुत जरूरत है। इस वय-सन्धि काल में कुछ नासमझ कन्याएँ घबड़ा जाती हैं, पर घबड़ाने की कोई बात नहीं। आप स्वाभाविक रूप से विकसित हो रही हैं। ऐसी सूरत में तो आपको प्रसन्न होना चाहिए। आप अपने माता-पिता की छत्रच्छाया में हैं। वे आपके रक्षक और मार्ग-प्रदर्शक हैं। इसलिए उनके अनुशासन में रहना ही आपके लिए कल्याणकारी है। शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों से आपको अटपटा अनुभव

नहीं करना चाहिए। ये स्वाभाविक ही हैं। मोहिनी के उदाहरण से यह बात स्पष्ट हो जायेगी।

कुछ बरस पहले—हाँ, तब मोहिनी छोटी थी, जाँघिया पहनकर भाइयों के साथ नदी में नहाने जाती थी। अपने तले ऊपर के भाइयों के साथ उसे गुल्ली-डण्डा खेलना, पतंग उड़ाना, कबड्डी खेलना अच्छा लगता था। माँ जब चिल्लातीं—"मोहिनी, क्या हुड़दंग मचाया हुआ है, जो कुछ भाई करते हैं वही तू करती है। कुछ तो लड़कियों के शऊर सीख।"

उस समय मोहिनी को माँ की बात कुछ बेतुकी-सी लगती थी। मोहिनी सोचती—"भला मुझमें और भाई में क्या अन्तर है?"

वय-सन्धि काल की अवस्था—यह अन्तर उस समय मोहिनी की समझ में नहीं आया। इसी तरह सात-आठ बरस और बीत गये। अब कुदरत ने अपना चमत्कार दिखाना शुरू किया। मोहिनी को अब जोर से चिल्लाना, कूद-कूदकर चलना अच्छा नहीं लगता। अब हुड़दंग मचाने में उसे संकोच होता है। गुड़ियों का ब्याह रचाने के बदले अब उसे सहेलियों के साथ घुल-घुलकर बातें करना ज्यादा अच्छा लगता है। विचारों में कुछ विशेष परिवर्तन होने लगे हैं। उसका मिजाज कुछ अधिक नाजुक हो गया है। जरा-सी ठेस लगने पर वह रो देती है। प्यार और दुलार उसे अच्छा लगता है। उसे अच्छे-अच्छे कपड़े पहनने, वनने-सँवरने, मेंहदी रचाने, क्यूटैक्स से नाखून रंगने, चूड़ियाँ पहनने, आदि का चाव पैदा हो गया है।

जानती हो, ऐसा क्यों हुआ? यही बात तो मैं तुम्हें बताने जा रही हूँ। मोहिनी अब बड़ी हो रही है। यह समय उसका

वय-सन्धि काल है। वय के माने हैं उम्र, सन्धि के अर्थ हैं मेल, याने दो अवस्थाओं का मेल। मोहिनी का बचपन उससे विदा ले रहा है और किशोरावस्था आ रही है।

किशोरावस्था के लक्षण—किशोर वय में आकर लड़कियों के शरीर और मन में कई परिवर्तन होते हैं। यथा :—

(१) उनका शरीर भर जाता है और हाथ-पाँव गुदगुदे हो जाते हैं। रंग निखर आता है। सीना उभर आता है। कमर पतली हो जाती है। इससे शरीर सुडौल दीखने लगता है।

(२) बगल में और पेड़ू के नीचे लोम हो जाते हैं।

(३) मासिक धर्म शुरू हो जाता है।

मासिक धर्म क्या है—जिस तरह हर फलदार वृक्ष में फूल आने जरूरी हैं, उसी प्रकार हर लड़की के लिए युवती होने का चिह्न है मासिक धर्म का शुरू होना। मासिक धर्म के शुरू होने का समय बारह बरस से लेकर पन्द्रह-सोलह बरस की आयु तक कभी भी हो सकता है। इसका जल्दी या देर में शुरू होना बहुत कुछ नस्ल, आबोहवा, रहन-सहन, खान-पान और बढ़त पर भी निर्भर करता है। ठण्डे देशों की लड़कियों का मासिक धर्म पन्द्रह से सत्रह बरस की आयु के बीच में शुरू होता है। जबकि हमारे देश में आमतौर पर लड़कियों को बारह से चौदह बरस की आयु में मासिक धर्म होने लगता है।

मासिक धर्म को संस्कृत में ऋतुमती होना कहते हैं। बोल-चाल की भाषा में इसे माहवारी या कपड़े-आना भी कहा जाता है। जब लड़की के शरीर में यौवन के अन्य चिह्न प्रकट होने लगें, तो समझ लें कि ऋतुमती होने का समय आ पहुँचा है।

शरीर की कुछ विशेष ग्रन्थियों से स्राव होने से कन्या में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होने लगते हैं। उन्हीं ग्रन्थियों के स्राव के परिणामस्वरूप मासिक धर्म आरम्भ होता है। हर मास सत्ताइस या अट्ठाइस दिन के बाद योनि से खून वहता है। पहले दिन यह स्राव हलका और मटमैला होता है। मासिक धर्म के पहले दिन कमर, पेट और जंघाओं में दर्द होता है। हर मास यह स्राव तीन-चार दिन होकर अपने-आप बन्द हो जाता है। इन दिनों में लड़कियों को निम्नलिखित सावधानी बरतनी चाहिए :—

(१) शारीरिक सफाई का पूरा-पूरा ध्यान रखें।

(२) भारी बोझा न उठायें। थकावट पैदा करनेवाले परिश्रम से वचें। इसलिए कई प्रान्तों में ऐसा रिवाज है कि माहवारी शुरू होने पर तीन दिन अलग बैठना पड़ता है। उसे रसोई में जाना या अन्य गृहस्थी के काम करना वर्जित है। इसको व्यावहारिक बनाने के लिए स्त्री तीन दिनों तक अछूत गिनी जाती है। पर ऐसे घरों में ढोंग-ढकोसलों के कारण स्त्रियों को शारीरिक आराम नहीं मिल पाता।

(३) यदि कमर और जंघा में अधिक दर्द हो तो गरम पानी की थैली से सेकें। गरम दूध या चाय पियें। पलंग पर आराम से लेट जायें।

(४) सर्दी न लगने पाये, इस बात का विशेष ध्यान रखें। गरम पानी से जल्दी से स्नान कर लें।

(५) माहवारी के समय वोरिक-कॉटन का पड (गद्दी) और टी-बैंडेज का इस्तेमाल करें। गन्दे, खुरदरे कपड़ों को पैड की जगह कभी इस्तेमाल न करें। गन्दगी से बीमारी होने

का डर रहता है और कोमल अंगों को रगड़ लग सकती है। अगर बोरिक कॉटन का पैड न खरीद सकें, तो पुरानी साड़ियों को साफ धुलवाकर उनका पैड बनाकर काम में लें और चार अँगुल चौड़ी पट्टी (टी-बैंडेज) से उसे लँगोट की तरह यथास्थान बाँध लें।

(६) इस समय शरीर में कैलशियम की कमी हो जाती है, इसलिए दूध व पोषक-तत्त्वों से युक्त भोजन करें। खट्टे, चरपरे, ठण्डी तासीरवाले पदार्थ खाने हानिकारक हैं।

(७) मासिक धर्म आरम्भ होने के काल में लड़कियों की बढ़त एक-दो बरस बहुत तेजी के साथ होती है। इसलिए इस काल में खान-पान, दिनचर्या आदि का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

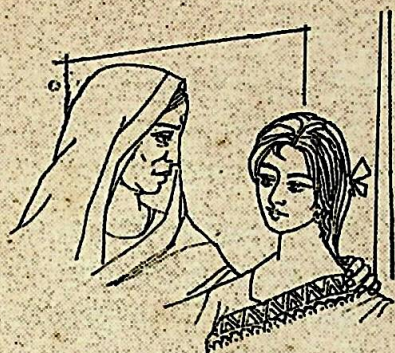
(८) मासिक धर्म आरम्भ होने पर लड़कियाँ अधिक भावुक बन जाती हैं। ऐसी सूरत में नासमझ बच्चियों को अपना स्वभाव ही समस्यापूर्ण लगने लगता है। उनकी आम शिकायत होती है कि दूसरे उन्हें समझते नहीं। असल में ऐसी बात नहीं होती। अचानक उदास हो जाना, चिढ़ना, झुँझलाना, यह सब मानसिक अस्वस्थता के चिह्न हैं। इसलिए जरूरत इस बात की है कि लड़कियाँ सदाचार से रहें, अच्छी संगति में रहें, अच्छे विचार रखें, अच्छा साहित्य पढ़ें, उपयोगी काम करें, अपने को व्यस्त रखें और अपनी माताजी की विश्वास-पात्र बनें। कोई बात समझ में न आये तो उनसे पूछें। जीवन की कोई समस्या सुलझाना चाहें तो उनसे सब बात कहें। माँ से शर्म लगे तो बड़ी बहन या भावज से दिल खोलें।

समय से पहले मासिक धर्म—मासिक धर्म का आरम्भ वैसे तो युवावस्था में ही होता है। पर कभी-कभी कुदरत भी इन्सान के साथ अच्छा-खासा मजाक कर जाती है। मेडिकल रिपोर्ट के अनुसार कई लड़कियों के जन्म से ही योनि से खून का स्राव होते देखा गया है। पर इलाज करने से कुछ दिन वाद वह बन्द भी हो जाता है।

ऐसे भी केस हुए हैं कि जब शारीरिक ग्रन्थियाँ समय से पहले अधिक क्रियाशील हो उठीं, तो छः-सात वरस की आयु में ही बालिका के शरीर में यौवन के लक्षण प्रकट हो गये। मन से तो वे बच्चियाँ ही रहीं, पर शरीर धर्म से युवती बन गयीं। इसका परिणाम उनकी बढ़त पर बहुत बुरा पड़ता है। उनकी वढ़त रुक जाती है। मानसिक स्वास्थ्य और सोचने-विचारने का ढंग बदल जाता है।

ऐसा भी देखने में आया है कि कई युवतियों को अट्ठारह-बीस बरस की आयु तक भी मासिक धर्म नहीं होता। इसका कारण गर्भाशय में कुछ अवरोध या खरावी होना है। ऐसा होने पर लेडी डॉक्टर को दिखाना चाहिए। परन्तु ऐसे केस बिरले ही होते हैं।

यह कल्याणकारी छत्रछाया

३

"**माँ,** कल मेरी सहेली लता का जन्मदिन है, उसने मुझे बुलाया है।"

"कहाँ रहती है ? तेरी कब से इसके साथ जान-पहचान है ?"

"मेरी सहपाठिन है। पूसा रोड पर रहती है।"

माँ ने कुछ सोचकर कहा—"नहीं बेटी, तुम वहाँ नहीं जाओगी। हमें यह बात पसन्द नहीं है कि एक अपरिचित परिवार में हम तुम्हें भेजें।"

"क्यों भला ? इसमें क्या बुराई है ? मेरी सहेलियाँ तो मेरे यहाँ आती हैं। फिर मैं क्यों न जाऊँ ? इस तरह से तो सहेलियों से मेरा नाता ही टूट जायेगा। क्या हम सबसे मिलना-जुलना ही बन्द कर दें ? यह खूब रही।"

मोहिनी को हुज्जतबाजी करते देख माँ ने कुछ बिगड़कर कहा—"खबरदार, जो मेरे आगे मुँहजोरी की। बस तुम्हें कह दिया कि हम तुम्हारा अकेले सब जगह जाना ठीक नहीं समझते।" यह कहकर माँ वहाँ से चली गयीं।

इतने में मोहिनी की बड़ी बहिन कामिनी कमरे में आयी। उन्होंने मोहिनी को झिड़कते हुए कहा—"मोहिनी, माँ जब किसी बात को मना कर रही हैं, तो आगे बहस की क्या जरूरत है?"

चिढ़कर मोहिनी बोली—"अच्छा, अब तुम भी माँ की हाँ में हाँ मिलाने लगीं। कुछ साल पहले की ही तो बात है जब भैया तुम्हें साढ़े नौ की शो में सिनेमा नहीं जाने देते थे या कॉलिज से लौटने पर देर होती थी, तो पिताजी चिल्लाते थे और माँ तुम्हारे फैशन पर रोक-टोक करती थीं, तो तुम कितनी चिढ़ती थीं। अपनी बात भूल गयीं।"

कामिनी ने मोहिनी का तमतमाया मुँह देखा तो फुसलाते हुए बोली—"बहिन, माँ-बाप हमारे हित की कहते हैं। यह बात तुम जरा बड़ी होकर ही समझोगी। अभी सब बातें तुम्हें खोल कर कही भी नहीं जा सकतीं। अब तुम देखती ही हो कि माँ जो रोक-टोक करती हैं उसका विरोध मैं नहीं करती। अच्छे घराने की लड़कियों को मर्यादा का पालन करना ही चाहिए। इसी में उनका कल्याण है।"

इस बात को हुए पाँच-छः बरस बीत गये। कामिनी का विवाह हो गया। मोहिनी अब बी० ए० में है। एक दिन मोहिनी ने अपनी बहिन से कहा—"दीदी, हमारे कॉलिज में कान्ता नाम की जो लड़की पढ़ती थी न, उसका तो बड़ा किस्सा हो गया।"

"अरी, कौन-सी कान्ता, जो तेरे साथ स्कूल में भी थी?"

"हाँ, वही। उसकी एक सहेली पद्मा थी। उसके घर उसका बड़ा आना-जाना था। वहाँ पद्मा के बड़े भाई से

उसकी घनिष्ठता कई सालों से चल रही थी। कहती थी 'मेरा तो राखी-बाँधा भाई' है। अब सुना है कि उसके कारण कान्ता की बड़ी बदनामी हुई है। वह माँ बननेवाली है। पद्मा का भाई अब जिम्मेदारी से पीछे हट गया है। वह विवाह करने को तैयार ही नहीं। बेचारी कान्ता को मंझधार में ही छोड़ दिया।"

कामिनी ने मौका देखकर कहा—"मोहिनी, इसीलिए माताजी हमें किसी अपरिचित परिवार में, विशेषकर ऐसे परिवार में जहाँ सहेलियों के युवक भाई, चाचा, मामा आदि अपनी बहिनों, भतीजियों के माध्यम से लड़कियों से 'इन्ट्रोडक्शन' प्राप्त करके हेलमेल बढ़ाने की ताक में रहते हैं, भेजना नहीं चाहती थीं। लड़कों का तो कुछ नहीं बिगड़ता, पर लड़की कहीं की नहीं रहती।"

"हाँ, दीदी, अब यह बात मेरी समझ में भी आ गयी है। किशोर वय में समझ कम होती है। ऊँच-नीच, भलाई-बुराई का निर्णय करने की अक्ल नहीं होती। ऐसी सूरत में माँ-बाप की छत्रच्छाया में ही रहकर, उनके कहे अनुसार चलने में ही कल्याण है।"

"अच्छा, तो अब यह बात भी समझ में आ गयी होगी कि तब क्यों माँ ने पूसा रोडवाली सहेली के जन्मदिन पर नहीं जाने दिया था। मालूम है, भाई लोग अक्सर अपनी बहिनों से कहते रहते हैं—'अपनी स्मार्ट सहेलियों को बुलाओ न। तभी पार्टी 'गे' होगी।' कई नादान भाई तो अपनी बहिन को अपने दोस्त से परिचित करा देते हैं और उसकी बहिन से अपनी घनिष्ठता [illegible] है। माँ-बाप यह समझते हैं कि बहिन का भाई

का संरक्षण है, उसके साथ गयी है, क्या डर है ? पर कई नादान भाई इस संरक्षण का उत्तरदायित्व निभा ही नहीं पाते। वे अपनी मौज-मस्ती में रहते हैं।"

आपका अनुभव भी—कामिनी और मोहिनी का-सा अनुभव आप लोगों में से कुछ को हुआ होगा। आप भी अपनी माँ या बड़ी बहिन अथवा भाभी के प्रति रोक-टोक किये जाने पर कटु हो गयी होंगी। उस समय आपको ऐसा लगा होगा मानों परिवार के सभी परिजन आपके पीछे पड़ गये हैं। आपको पाबन्दियों से जकड़े हुए हैं। आपको अनुशासन में रखकर पंग बनाना चाहते हैं। आपके अधिकार और विकास को कुंठित करने का षड्यन्त्र रच रहे हैं। ये लोग अपना जमाना भूल गये हैं। अब आपके प्रति निर्मम होकर कठोर हो रहे हैं। आप चाहती हैं जल्दी-से मैं भी बड़ी हो जाऊँ, तो अपनी आवाज ऊँची कर सकूँ। आप विद्रोह करने को छटपटा उठती हैं। इसका कारण है आपकी नासमझी। किशोर वय की अनुभूति जो आपको यह अनुभव प्रदान करती है कि अब आप बड़ी हो गयी हैं, आपके भी कुछ अधिकार हैं, इच्छाएँ हैं, रुचियाँ हैं, सो आपको अपने ढंग से काम करने की छूट अवश्य मिलनी चाहिए। घर के बड़े इस बात को क्यों नहीं समझते ?

सुनिए, इतनी उतावली मत बनें। अभी आप कोमल कली हैं। विकसित होने के लिए आपको सुरक्षा और देखभाल की बहुत जरूरत है। अन्यथा आप सामाजिक थपेड़ों की शिकार बन जायेंगी। यद्यपि आपका शरीर विकास को प्राप्त हो गया है, पर आप यौवन के आगमन से उत्पन्न समस्याओं को नहीं समझतीं। जैसे बच्चा चमकीली आग को देखकर उसे छूने के

लिए हाथ बढ़ाता है और यदि उसकी देख-रेख न की जाय तो दुर्घटना होने का डर रहता है, पर माता-पिता यथाशक्ति बच्चे को खतरे से दूर रखते हैं। इसी प्रकार किशोरियों के लिए भी कई खतरे हैं जिन्हें उनकी नादान बुद्धि समझ नहीं पाती। उन्हें सुरक्षा चाहिए। माँ-बाप की छत्रच्छाया चाहिए। अन्यथा कोमल पौधों की तरह धूप और आँधी में असुरक्षित छोड़ दिये जाने पर वे भी मुरझा जायेंगी। उनका विकास कुंठित हो जायगा। उनका जीवन स्वस्थ और स्वाभाविक रूप से प्रफुल्लित न हो पायेगा।

खतरा है—एक माता ने मुझे बताया कि उसकी बारह और चौदह बरस की आयु की दो सुन्दर कन्याएँ थीं। जब माता आफ़िस जाती तो बच्चियों से कह जाती—"देखो मेरे पीछे, दरवाजा बन्द रखना। कोई ठकठकाये तो खिड़की खोलकर कह देना कि आप शाम को पिताजी के आने पर आयें। यदि कोई बिजली, टेलीफ़ोन आदि ठीक करने के बहाने से भी आये तब भी मना कर देना।

माँ रोज ऐसी ताकीद करके जाती। दोनों बहनें कहतीं—"माँ बहुत डरपोक हैं। भला हम क्या रोटी का टुकड़ा हैं कि कौवा उठा ले जायेगा।"

अब बड़ी लड़की लेडी डॉक्टर है। उसके पास आये दिन सात-आठ बरस से लेकर किशोर वय की कन्याओं के ऐसे केस आते हैं, जिनके प्रति पुरुषों ने अमानुषिक व्यवहार किया। भोली-भाली बच्चियों पर अचानक आक्रमण कर, या उन्हें फुसलाकर अपना शिकार बना लिया। आये दिन सुनने में आता है कि सूने घर में किशोर-बालिका को पाकर नौकर ने

या अड़ोस-पड़ोस के किसी युवक ने उस पर अचानक हमला कर दिया। उसका शील-भंग किया और बाद में मारकर चला गया। किशोर-बालिकाएँ भोली होती हैं। दुनिया के छल-फरेबों का उन्हें पता नहीं होता। ऐसी सूरत में वे अचानक ही ऐसे षड्यन्त्रों का शिकार बन जाती हैं। माता-पिता अनुभवी होते हैं, इसीलिए वे सावधान करते हैं, निगरानी रखते हैं और रोक-टोक करते हैं।

जब माँ कहती है कि छज्जे की तरफ खड़ी होकर बाल मत सुखाओ, या सड़क पर जोर-जोर से मत बोलो, बस में सहेलियों के संग बातें करने में इतनी मशगूल मत हो जाओ कि तुम्हारी ठठोली और बातों में दूसरे लोग दिलचस्पी लेने लगें, तो उनकी चेतावनी कुछ मतलब रखती है। वह नहीं चाहतीं कि तुम्हारे अल्हड़पन के कारण लोगों का ध्यान तुम्हारी ओर आकृष्ट हो। तुम्हारा शरीर उभार पर है। यदि साड़ी या दुपट्टा वक्षस्थल ढके हुए नहीं है, तो इसमें नंगापन झलकता है। नीचे गले के ब्लाउज़ और कमीजें जिससे झुकने पर सीना दिखे और आधी पीठ खुली रहे पहनना अशोभनीय है। ऐसी तंग सलवार और कमीज पहनना जिसके कारण बस में चढ़ना-उतरना असुविधाजनक हो या ऐसे पतले कपड़े कि आपके शरीर के सारे उभार दिखाई पड़ें, पहनकर बाहर मत जायें। आपकी वेश-भूषा, चाल-ढाल, बातचीत और मैनर्स, ये सब आपके व्यक्तित्व को बनाते हैं। यदि इनमें मर्यादा का उल्लंघन किया गया है, तो आप शोख और हल्के व्यक्तित्ववाली प्रतीत होंगी। इससे आपके कुल, शाला और समाज की नामधराई होगी।

लज्जा और संकोच महिलाओं का भूषण है। आपकी माताजी इस बात को समझती हैं कि मेरी बच्ची को आगे जाकर किसी घर की कुलवधू, किसी की प्रियतमा और गृहलक्ष्मी बनना है। इसलिए वह चाहती हैं कि आपका चरित्र उनके अनुभवी हाथों से आदर्श रूप में ढले। कन्या के कारण दो कुल—पितृकुल और पतिकुल उजागर होते हैं। उसे कुल की परम्परा को निभाना है। उस पर बच्चों के पालन-पोषण का भार पड़ेगा, इसलिए उसको स्वयं भी अनुशासन का पालन करने का महत्त्व समझना चाहिए।

अभी सीखना-समझना होगा—कई लड़कियाँ कह देती हैं कि जब ससुराल जायेंगे तब वहू की तरह शील-संकोच का पालन कर लेंगे। पर याद रखें, आपके अड़ोस-पड़ोस, सहपाठिनें तथा गुरु सभी आपके किशोर वय के व्यवहार को देखकर ही आपके स्वभाव और चरित्र का अन्दाज़ लगा लेते हैं, उनके मन पर इम्प्रेशन बनता रहता है। आमतौर पर ऐसा होता है कि जब आप विवाह के योग्य होती हैं और आपके रिश्ते की बातचीत चलती है, तो लड़केवाले आपके अड़ोस-पड़ोस, रिश्तेदार, परिचितों, सहेलियों या आपकी अध्यापिकाओं से आपके विषय में पूछताछ करते हैं। आप कभी नहीं चाहेंगी कि कोई आपको वाचाल, मुँहफट, अशिष्ट, 'फास्ट' आदि कहकर आपके विषय में राय दे। इस बात को आपकी माताजी भली प्रकार समझती हैं। इसी कारण वह आपको शिष्टाचार और शील का पालन करने का तकाज़ा करती हैं। एक उदाहरण देती हूँ।

मंजुला बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी में बी० ए० फाइनल में पढ़ती थी। वह अपने होस्टल में अपने दुष्ट और असहयोगी स्वभाव के कारण लड़कियों और स्टाफ में काफी अप्रिय थी। उसकी शादी के सिलसिले में लड़केवालों ने किसी परिचित अध्यापिका से पूछा कि मंजुला का स्वभाव कैसा है? उसकी दोनों कज़िन शुभा और मुक्ता वहाँ पढ़ती थीं—उनमें से किससे मिलता-जुलता है।

अध्यापिका ने जवाब दिया कि उन दोनों बहिनों से हर बात में वह बिलकुल उल्टे स्वभाव की है।

बस, रिश्ते की बातचीत वहीं ठप्प हो गयी।

आप अगर अपनी माता या बहिन अथवा पड़ोसिन, यहाँ तक कि नौकरानी तक से मुँहजोरी करती हैं, तो आपकी बद-जबानी की चर्चा दस लोगों में होगी। देखने-सुननेवाले यह कहे बिना न रहेंगे कि जो लड़की अपनी माँ की बात नहीं सह सकती, वह भला किसी और की क्यों सहने लगी। आपकी माँ यदि इशारे से किसी बात के लिए मना करती हैं, तो उनका कहना मानें। देखने में आता है कि घर में उत्सव है, भाभी का भाई या बहिन का देवर आया हुआ है। वह आपकी प्रशंसा करता है। आपको 'काम्पलीमेण्ट' देता है। बस आपको नशा-सा चढ़ जाता है। आपकी माँ इस बात को भाँप जाती हैं और जब आप बहुत प्रफुल्लित होकर माँ से पूछती हैं—'माँ, राजू भैया के साथ मैं सिनेमा चली जाऊँ? या उनकी मोटर-साइकिल के पीछे बैठकर मैं क़नाटप्लेस घूम आऊँ', तो माँ आँखों के इशारे से आपको मना करती हैं। उस समय आपका बड़बड़ाना या मुँह लटका लेना उचित नहीं है। आपकी बहिन

ने बड़े चाव से आपको अपने घर चलने का निमन्त्रण दिया। पर माँ समझ जाती हैं कि निमन्त्रण बहिन के देवर के कहने पर ही इतने आग्रह से दिया गया है। या भाभी के भाई की इच्छा है कि मेरी बहिन अपनी ननद को दीवाली पर घर बुलाये। आपकी माँ इस बात को ताड़ जाती हैं और बहिन के देवर या भाभी के भाई की नज़रों को भी पढ़ लेती हैं। वे यह कहकर बात टाल देती हैं कि इसके पिताजी से पूछूँगी या अभी इसकी परीक्षा पास है फिर कभी भेज दूँगी। पर आपको उनका यह जवाब महज एक बहाना लगता है। आप अपना विरोध बड़बड़ाकर वहीं जता देती हैं। यह तो बड़ी नादानी है।

पहले समझदार बनें—आप कहेंगी कि पुरुष हऊआ तो है नहीं जो मुँह में रसगुल्ले की तरह धर लेंगे। आखिर इस आधुनिक युग में प्रत्येक देश में स्त्रियाँ पुरुषों के साथ कन्धा मिलाकर प्रत्येक क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं, फिर भला भारत की नारियों को क्या पुरुषों से खतरे की घण्टी बजाकर पिछड़े हुए रहना चाहिए ? नहीं, मेरे समझाने का यह मतलब कभी नहीं है। हमारे समाज में भी उच्च मध्यम वर्ग, मध्यम वर्ग और निम्न मध्यम वर्ग हैं। उच्च मध्यम वर्ग की कन्याओं को शुरू से ऐसी शिक्षा दी जाती है और वे ऐसे वातावरण में पलती हैं कि युवकों के संग हेल-मेल बढ़ाने में उन्हें संकोच नहीं होता और यदि कोई पसन्द आ जाय, तो वे स्वयंवरा भी बन जाती हैं। इसके अतिरिक्त यदि कुछ गड़बड़ हो जाये, तो उनको या उनके माता-पिता को सँभालना भी आता है और उच्च वर्ग के समाज में ऐसी बातों की इतनी कटु आलोचना भी नहीं होती, क्योंकि वहाँ इसके लिए वातावरण 'अल्ट्रा-मॉडर्न'

होता है । जबकि मध्यम वर्ग या निम्न मध्यम वर्ग की कन्याओं के लिए ऐसी परिस्थिति उनके भविष्य को अन्धकारमय बना सकती है । उच्च मध्यम वर्ग की संख्या गिनी-चुनी है। हमें तो जो कुछ कहना है आज आम जनता के लिए सुझाव देना है। हमारे देश का सामाजिक ढाँचा, वातावरण तथा पारिवारिक जीवन ऐसा है कि आम लड़कियाँ परिवार के सुरक्षित वातावरण में ही पलती हैं । यह सुरक्षा उन्हें तभी प्राप्त होती है जबकि वे परिवार की मर्यादा को निभायें । हाँ, पढ़-लिखकर यदि कन्याएँ इतनी समझदार हो जाती हैं कि वे अपना भला-बुरा खुद सोच लें, तो वे अपने समाज का मार्ग-प्रर्दशन भी कर सकती हैं । ऐसी लड़कियों के लिए छूट है कि वे समाज में नयी मान्यताएँ पैदा करें और नये आदर्श स्थापित करें। परन्तु बिना योग्यता के यदि आजादी दी जाती है, तो वह कन्याओं के जीवन में भी खतरा पैदा कर सकती है । कमजोर शाखा पर अधिक वजन डालना मूर्खता ही है । इसलिए मेरा कहना है कि वयस्क होने तक कन्याएँ अपने परिवार में सुरक्षित जीवन बिताती हुई योग्यता और अनुभव प्राप्त करें । एक बार माता-पिता को उनकी व्यवहार-कुशलता और जिम्मेदारी सँभालने की योग्यता पर विश्वास हो जायगा, तो वे कभी भी रोक-टोक नहीं करेंगे । किशोर वय में तो बच्चों की दशा उस बालक की तरह होती है जो लड़खड़ाकर चलना सीख रहा है । जैसे उसे सहारे की जरूरत होती है, उसी प्रकार किशोरियों को भी माता-पिता द्वारा सुरक्षित जीवन व्यतीत करने की सुविधाओं की जरूरत होती है। इसी में उनका कल्याण है ।

किस समाज में, संगति में आपका हेल-मेल ठीक है, किसमें अनुचित है, किस मौके पर कैसी बातचीत करनी है, कैसी पोशाक पहननी है, कैसा व्यवहार करना है, इस मामले में माँ-बाप के आदेश आपके लिए कल्याणकारी हैं। आप अभी नादान हैं, दुनिया के कटु अनुभवों से अनभिज्ञ हैं, इसलिए यदि आप सुरक्षित जीवन व्यतीत करना चाहती हैं, तो अपनी माँ की बात सुनें। उनसे कोई भेद मत छिपाएँ। वे आपकी सहेली और शुभचिन्तक हैं। समाज में चारों ओर खतरा है। युवतियों के पीछे विलासी भेड़िये लगे रहते हैं। आपकी नाजुक उम्र प्रेम के सुनहले सपनों को संजोने में खोई रहती है। ऐसे में उनकी मीठी-मीठी बातों, प्रेम के प्रस्ताव, सब्ज़-बाग़ दिखाने के प्रलोभनों का खतरा आप भाँप नहीं सकतीं। आप तो सभी प्रशंसक युवकों में उपन्यासों और सिनेमाओं के हीरो की झलक देखती हैं। यह आपका कसूर नहीं है। आपकी उम्र ही ऐसी है कि मनोदशा यथार्थता से ऊपर उठकर भावुकता में डूबी रहती है। यही कारण है कि कई भावुक कन्याएँ यह जानते हुए भी कि उनका प्रेमी शराबी, व्यसनी, जुआरी, फिजूलखर्ची या गैर-जिम्मेदार है, उससे विवाह करने का दुराग्रह कर बैठती हैं। उनको विश्वास होता है कि मेरे पवित्र और निःस्वार्थ प्रेम की गंगा में नहाकर यह सज्जन बन जायेगा। वह इस बात की कल्पना भी नहीं कर पातीं कि एक बार मुझे अपने कब्जे में पाकर वह मेरा शोषण करेगा। इसीलिए जीवन-साथी के चुनाव के मामले में भी आप अपने माता-पिता को ही मार्ग-प्रदर्शन करने को कहें। आखिरकार वे आपके हितैषी हैं। आपके भविष्य को सुन्दर बनाना ही उनका ध्येय है।

आपकी भूल से ही यदि आपका भविष्य चौपट होता है, तब भी माँ-बाप का बुढ़ापा बिगड़ जाता है। औलाद की तकलीफ, और वह भी बेटी का दुःख माँ को खा जाता है। इसलिए आप कभी भूलकर भी माँ की चेतावनी, शिक्षा, नसीहत और आदेशों के प्रति कटु न हों। उनके पालन में ही अपना कल्याण समझें।

४

मिलनसार बनें—आपको आपके माता-पिता स्कूल या कॉलिज भेजते हैं। सोचिए, किसलिए ? ताकि आपका मानसिक और चारित्रिक विकास ठीक से हो सके। आप एक सुन्दर फूल की तरह खिल सकें। आप व्यवहार-कुशल वन सकें। घर के अलावा समाज के प्रति भी आपका कर्त्तव्य है। बड़ी होकर आप अपने-पराये, सखी-सहेली, अड़ोस-पड़ोस सबसे मेल-मिलाप से रह सकें। दूसरों के लिए उपयोगी साबित हो सकें और लोगों का सहयोग प्राप्त करके अपने जीवन को पूर्ण सुखी बना सकें। शिक्षा का यही असली उद्देश्य है।

इन सब बातों में सफलता प्राप्त करने के लिए आप में कुछ समझदारी, कुछ खूबी और योग्यता होनी जरूरी है। यह समझदारी और योग्यता आपको सही ढंग की शिक्षा से ही प्राप्त हो सकती है। आपने देखा होगा कि कई लड़कियाँ बड़ी झेंपू स्वभाव की होती हैं। उन्हें दूसरों से मिलना-जुलना अच्छा नहीं लगता। नये लोगों के बीच में वे घबड़ा जाती हैं। यदि उन्हें कोई काम सौंपा जाता है, तो उनके लिए जिम्मेदारी

निभाना दूभर हो जाता है। इसका खास कारण यह है

कि वे योजना बनाकर सबकी मदद से काम करना नहीं जानतीं।

स्कूल या कॉलिज के उत्सव—प्रत्येक स्कूल या कॉलिज में साल में दो-चार उत्सव होते हैं। आपके स्कूल-कॉलिज में भी ऐसे उत्सव होते होंगे, यथा नाटक, नृत्य, गान, आदि की प्रतियोगिताएँ या सामूहिक रूप से राष्ट्रीय पर्व या कोई उत्सव मनाना। इनमें सरस्वती पूजन, गणेश उत्सव, बालदिवस, नववर्ष दिवस, दीवाली, दशहरा, होली, सन्तों, गुरुओं, नेताओं, साहित्यिकों, वैज्ञानिकों आदि के जन्म-दिवस, स्वतन्त्रता दिवस, गणतन्त्र दिवस आदि मुख्य हैं। स्कूल के वार्षिक उत्सव का भी बड़ा महत्त्व है, इसे 'फाउण्डेशन डे' अर्थात् जिस दिन स्कूल की नींव पड़ी थी, भी कहते हैं। इन्हीं दिनों 'ओल्ड स्टूडेण्ट डे' यानी पुरानी छात्राओं का सम्मेलन दिवस भी मनाया जाता है, प्रीति-भोज, पारितोषिक वितरण, खेल-तमाशे सभी आयोजित होते हैं। मतलब यह कि संस्था का वर्षगाँठ दिवस सभी स्कूलों या कॉलिजों में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। पर इस उत्सव की सफलता आप सब के सहयोग पर निर्भर है। इन उत्सवों को मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य यह भी है कि आपको सामाजिक रूप से व्यवहार करना आ सके। आपका सामाजिक दायरा बढ़े। आप लोगों को अपनी खुशी में शामिल कर सकें। उनके काम आ सकें। उनकी प्रशंसा और सहयोग की कदर करना सीखें।

जिम्मेदारी बाँट लें—दुनिया में हर एक व्यक्ति हर फ़न मौला नहीं होता। इसलिए योग्यता और रुचि के अनुसार काम बाँट लेने में सहूलियत होती है। मान लीजिए आप अपनी

कक्षा की मॉनिटर और स्कूल की कलचरल-सोसायटी की सेक्रेटरी हैं। अब आप निम्नलिखित ढंग से योजना बनायें :—

(१) पहले तो कलचरल-सोसायटी की एक मीटिंग बुला लें। उसमें सभी कक्षाओं की प्रतिनिधि आयें।

(२) उनकी सलाह से आप ऐसी लड़कियों की एक सूची बना लें जो नृत्य, संगीत-रिसीटेशन, अभिनय और खेल-तमाशे करने में होशियार हों।

(३) अब आप अपने प्रोग्राम को जूनियर और सीनियर दो ग्रुपों में बाँट लें। बड़ी लड़कियों के जिम्मे सोलो डांस, एकांकी नाटक, सामूहिक गान, प्रहसन आदि हों। छोटी लड़कियों से रिसीटेशन, अभिनय-गीत, पशु-पक्षियों का या तितलियों का या सामूहिक नृत्य, गुड़ियों का त्यौहार, इसी प्रकार के बालोपयोगी खेल तैयार करवायें।

(४) आपके यहाँ जो लड़कियाँ प्रबन्ध-व्यवस्था करने में होशियार हैं, उनके जिम्मे अतिथि-सत्कार, टिकट बेचना, मण्डप का प्रबन्ध आदि कार्य सौंपें।

(५) जो लड़कियाँ भोजन बनाने में होशियार हैं, उन्हें आनन्द-बाजार के दिन खाने-पीने की चीजें बनाने, निगरानी करने का भार सौंप दें।

(६) जो बहनें सजावट आदि के काम में होशियार हैं उन्हें मण्डप और स्टेज सजाने, ग्रीन-रूम में लड़कियों को तैयार करने आदि का काम सौंपें।

(७) यदि गेम्स और डिबेट की प्रतियोगिताएँ भी हैं, तो प्रत्येक कक्षा में जो सर्वोत्तम खिलाड़ी और सर्वोत्तम वक्ता हैं, उन्हें छाँट लिया जाए। इस विषय में गेम्स सेक्रेटरी और

डिबेटिंग-सोसायटी की प्रधान का सहयोग प्राप्त करना बहुत उपयोगी साबित होगा।

(८) निमन्त्रण-कार्डों पर पता लिखने, नामों की सूची तैयार करने, टिकट बेचने की व्यवस्था करने के लिए उपयुक्त लड़कियों को चुन लिया जाये।

(९) जब इन लड़कियों का चुनाव हो जाय तो वार्षिकोत्सव का प्रबन्ध करने के लिए एक कमेटी बना लें और जो-जो काम जिस-जिस समूह के जिम्मे बाँटा गया है उनके नाम लिख लें। तदनुसार बजट भी बाँट दें। एक बार जिम्मेदारी समझा कर, काम की रूपरेखा बता दें और प्यार से सबका सहयोग प्राप्त करें। काम करना ही खूबी नहीं है, लोगों से काम करवा सकना भी बड़ी खूबी और योग्यता का प्रमाण है।

(१०) इसके अतिरिक्त व्यवस्था बनाये रखने की जिम्मेदारी भी है। उत्सव के दिन लोग ठेलम-ठेला करते हैं। बिना टिकट के घुसने की चेष्टा करते हैं। आगे की कुर्सियों पर कब्जा करना चाहते हैं। उस समय मेजवान के नाते उन्हें सँभालना आप लोगों का कर्त्तव्य है। कुछ दृष्टान्त देती हूँ :—

आप दूसरों के काम आवें—जलसे का पहला दिन है। लड़कियों को इनाम बाँटे जा रहे हैं। मोहिनी व उसकी बड़ी वहिन दसवीं कक्षा में पढ़ती हैं, पर मोहिनी पढ़ने में होशियार है। उसे इनाम मिला। किसी ने पीछे से मोहिनी की वहिन को सुनाकर कहा—"छोटी वहिन को इनाम मिला, बड़ी वहिन फिसड्डी रह गयी।" बस यह सुनकर मोहिनी की बड़ी वहिन को मुख लाल वह सिसकने लगी। सबका ध्यान उसकी ओर

गया। जलसे में खलबली मची। उस जगह शान्ती ड्यूटी पर थी। वह फुसलाकर बड़े प्यार से उस लड़की को मण्डप से बाहर ले गयी और उसे बोर्डिंग में पहुँचा आयी। उसे समझाया कि अगले साल मेहनत करके वह भी इनाम जीत सकती है। रो कर इनाम प्राप्त करना तो असम्भव है।

इतवार को नाटक था। उस दिन बहुत-सी स्त्रियाँ अपने साथ बच्चे ले आयी थीं। यदि उनको बड़े हाल में घुसने न दिया जाता तो अच्छा-खासा हंगामा मच जाता। अव्यवस्था फैल जाती। सत्यवती ने परिस्थिति झट सँभाल ली। उसने निमन्त्रित महिलाओं को समझा-बुझाकर कहा—"माताजी, आप लोग सीट पर बैठ जायें। बच्चों के लिए इतनी सीटें नहीं हैं। यहाँ ये आप लोगों को परेशान करेंगे। लाइये, मैं इन्हें बच्चों के पार्क में बहलाये रखूँगी। आप तब तक तमाशा देखें।"

लीजिए, बात सँभल गयी।

सीटें कम पड़ गयी थीं। पुरानी छात्राओं (Old Students) ने आगे की सीटें रोकी हुई थीं, परन्तु जब उन्होंने अतिथियों को खड़े देखा, तो फौरन उठकर खड़ी हो गयीं और अपनी सीटें अतिथियों को दे दीं। खेल समाप्त होने पर उनमें से एक महिला जाते समय प्रिन्सिपल से मिलीं और बोलीं—"आपके यहाँ का अनुशासन और कन्याओं की कर्त्तव्य-परायणता सचमुच सराहनीय है। मैं भी अगले साल से अपनी लड़की को यहाँ पढ़ने भेजूँगी।

पिछले साल पाकिस्तान से कुछ लड़कियाँ हिन्दुस्तान आयी थीं। उन्हें बोर्डिंग में ही ठहराया गया था। यहाँ से वे

इतनी अधिक प्रभावित होकर गयीं कि विदाई के समय उनके लिए विछोह असह्य हो उठा।

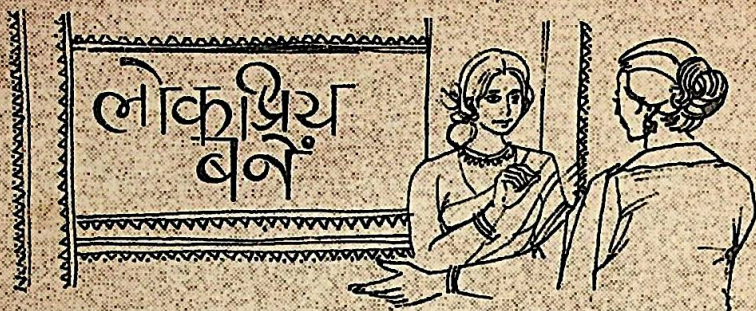
अब आप ही देखिए कि यदि किसी स्कूल-कॉलिज की लड़कियाँ समझदार हैं, अपने स्कूल के सुनाम को बनाये रखने की चेष्टा करती हैं, परस्पर सहयोग से काम करती हैं, तो इससे स्कूल की शोहरत में चार-चाँद लग जाते हैं। फिर दूसरों को आराम पहुँचाकर उनकी छोटी-मोटी सेवा करके मन को भी बड़ी खुशी होती है। कोई बच्चा रो रहा है, आप उसे बहला दें। कोई असहाय सड़क पार करने में असमर्थ है, आप हाथ पकड़कर उसे सड़क पार करा दें। कोई रास्ता पूछता है, उसे सही रास्ता बता दें। इसके अतिरिक्त आपके मोहल्ले में गरीब लोग रहते हैं। उनका दुःख बटायें, बीमारी-हारी में उनके काम आयें। आपकी मदद और सहानुभूति से उनका दुःख-दर्द बहुत हद तक कम हो जायगा।

ध्यान रखने योग्य बातें

(१) जब आप अपने किसी गुरुजन से स्कूल-कॉलिज में या बाहर भी मिलें, उन्हें हमेशा नमस्कार करें, उन्हें आसन दें तथा उनके प्रति आदर-भाव रखें।

(२) जब कोई व्याख्यान देता हो, अभिनय, नृत्य अथवा गाना गाता हो, तो आप शान्ति रखकर उसकी बात सुनें। आलोचना करके या शोर करके सभा के प्रोग्राम में गड़बड़ पैदा न करें।

(३) यदि कभी ऐसा मौका आ पड़े कि आपकी उपस्थिति में दो परिजन उलझ बैठे हों, तो आपका यह फर्ज है कि परिस्थिति को इस प्रकार संभालें कि झगड़ा टल जाय।

(४) मौके के अनुसार व्यवहार करें। आपकी बातचीत मधुर और मौजूँ होनी चाहिए। जो लड़कियाँ सलीके से पहनना-ओढ़ना जानती हैं, वात करने में होशियार होती हैं, वे समाज में अपना स्थान बड़ी आसानी से बना लेती हैं। मौका देखकर बात करने को ही हाजिर-जवावी कहते हैं। स्वभाव में चिड़चिड़ापन समाज में अप्रिय वना देता है। मौका देखकर कभी चुप रहना या तरह देना भी ठीक है।

शिष्ट आचरण ही सामाजिक जीवन की सफलता और लोकप्रियता का आधार है। शिष्टाचार के संस्कार किशोर वय में ही पड़ते हैं। इसके अभाव में वच्चों का व्यक्तित्व बहुत हीन दीखता है। उनकी शिक्षा थोथी प्रतीत होती है। भले लोगों के जीवन में शिष्टाचार उनके प्रत्येक काम से झलकता है। यथा उनका उठना-बैठना, वातचीत, पहनना-ओढ़ना, खान-पान, हाव-भाव, यानी उनकी सभी हरकतों में शिष्टाचार का निर्वाह किया जाता है।

आप इस वात पर गौर करें, तो आपको पता चलेगा कि ऐसे खानदान के वच्चे, जिन्होंने शिष्टाचारपूर्ण वातावरण में साँस लिया है, वे जव मण्डली में बैठेंगे, तो उनकी वातचीत मधुर और शालीनतापूर्ण होगी, उनकी वेशभूषा सुरुचिपूर्ण होगी, उनकी हरकतें शिष्ट होंगी। इसके विपरीत बदतमीज युवक-युवतियों का व्यवहार वड़ा ओछा होगा। वह जोर-जोर से वोलेंगे, हँसेंगे, उनकी हरकतें वेशरमों की-सी होंगी, उनका पहनावा शोख होगा, उनके रिमार्क वेहूदे होंगे। ऐसे लोगों को देखकर लोग झट कह देंगे कि अमुक युवती में शीलता का अभाव है, अमुक नौजवान वड़ा बदतमीज है। ऐसे लोगों के

कारनामों से ही उनके खानदान का पता चलता है। अब यह जरूरी नहीं कि शिष्ट युवक-युवती बहुत अधिक शिक्षित और अमीर होते हैं या उनके बेहूदे और बदतमीज साथी अनपढ़ और ग़रीब ही होते हैं। हो सकता है कि वे एक ही विद्यालय में पढ़ते हों। उद्दण्डता और अशिष्टता इन्सान के शारीरिक सौन्दर्य को भी फीका कर देती है। अश्लील मजाक करनेवाला कोई भी युवक, युवतियों में कभी भी लोकप्रिय नहीं हो सकता। इसी प्रकार, मुँहफट, अविनम्र और शील-संकोच से हीन युवती भी लोगों की नजरों में गिर जाती है।

आज मैं आपको मण्डली में व्यवहार करने के शिष्टाचार पर कुछ बताती हूँ। समाज में लोकप्रियता और आदर पाने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :—

(१) आपका व्यवहार अन्य लोगों के प्रति सम्मानजनक होना चाहिए। न ही किसी की खुशामद करें और न ही दूसरों पर अपना रोब गाँठने की चेष्टा करें।

(२) लोगों के बीच में अनमनी होकर न बैठें। 'अपने में मस्त' इस प्रकार का भाव प्रकट नहीं करना चाहिए और न ही अधिक घनिष्ठता प्रकट करने की चेष्टा ही करनी चाहिए।

(३) अपनी ही नहीं हाँकते जाना चाहिए, दूसरों की बातें भी ध्यान से सुननी चाहिए। जब आपसे कोई बात करे, उसकी बात में दिलचस्पी लें और उसके मनोरंजन या दिलचस्पी के विषय में बातचीत करें। किन्हीं दो जनों की बातचीत के बीच बिना पूछे अपनी राय कभी न दें। किसी के गूढ़ रहस्य को जानने के लिए खोद-खोदकर बातें न पूछें।

(४) किसी की ओर पीठ करके बैठना असभ्यता है। खुद को सुनाकर गुनगुनाना, सीटी पर धुन बजाना या उँगलियों से मेज पर तबला बजाना अशिष्ट व्यवहार है। स्त्रियों को ऐसी हरकतें शोभा नहीं देतीं।

(५) लोगों के बीच बैठकर कोई किताब व पत्र पढ़ना मानो उनकी उपेक्षा करना है। अगर कोई कुछ पढ़ रहा हो तो उसके पीछे खड़े होकर उसकी पुस्तक या पत्र पढ़ना सभ्यता के विरुद्ध है।

(६) आपके चेहरे पर सहज मुस्कान होनी चाहिए, पर मण्डली में खिलखिलाकर या ठहाके लगाकर हँसना निर्लज्जता की बात है। इसी प्रकार अधिक गला व मुँह फाड़कर बातचीत करनेवाली महिला अपना आकर्षण खो बैठती है।

(७) किसी के दुःख में, चाहे वह अपना शत्रु ही क्यों न हो, प्रसन्नता प्रकट करना मनुष्यता नहीं है। जहाँ किसी की गम्भीर बीमारी या दुःख की चर्चा हो रही हो, वहाँ मजाक की बातें न छेड़ें।

(८) जो व्यक्ति अपने से आयु में बड़ा है, चाहे वह रिश्ते में छोटा ही क्यों न हो, उसका सम्मान करना चाहिए। स्त्रियों में यह आम दोष है कि घमण्ड में आकर वे कोई चुभती-सी बात या व्यंग्य कस देती हैं। अगर कोई परिचित आपसे आयु या पदवी में छोटा हो तो स्वयं ही आगे बढ़कर उसका कुशल समाचार पूछना ठीक है। इससे आपकी विनयशीलता प्रकट होगी।

(९) अगर कोई व्यक्ति आपसे किसी खास विषय पर बात करने ही आया है, तो पहले आप काम की बात करें और

ऐसी बातचीत संक्षेप में ही होनी चाहिए। अनावश्यक रूप से सामाजिक या पारिवारिक चर्चा छेड़कर व्यर्थ समय खराब न करें।

(१०) बड़ों को उनकी पदवी या रिश्ते के अनुकूल सम्मान-जनक सम्बोधन से बुलायें। बड़ों के साथ अनावश्यक बहस न करें। अगर मतभेद हो, तो अपनी राय नम्रता के साथ दें।

(११) जिस गलती के लिए आप दूसरे को टोकते हैं, वह खुद भी न करें। उपदेश से उदाहरण देना अधिक अच्छा है। अगर किसी ने ऐसा व्यवहार किया है जोकि आपको अच्छा नहीं लगा, तो चार आदमियों के बीच झगड़ा खड़ा करके तमाशा न बना दें। इससे दूसरे लोगों का भी आनन्द मारा जायगा।

(१२) अगर भीड़ में आपकी कोई सहेली दिखाई पड़ गयी है और आप उससे बात करना चाहती हैं, तो पास जाकर बात करें। दूर से ही 'ए बहन जी ? पहचाना नहीं ? इधर तो आओ ? दीखता है, भूल गयीं हमें ?' इस प्रकार न बोलें। किसी की बुराई की चर्चा चार आदमियों में न करें। फुस-फुसाकर बात करना भी अच्छा नहीं है। अगर आपको कोई गोपनीय बात करनी है, तो एकान्त में करें। हाथ चलाकर, आँखें नचा-कर और जल्दी-जल्दी जोर-जोर से बातचीत करना असभ्यता का चिह्न है।

(१३) अगर आपकी कोई प्रशंसा करे तो विनयशील बनें। कई महिलाओं में ऐसे दोष होते हैं कि परनिन्दा और स्वप्रशंसा हो, ऐसा प्रसंग वे जानबूझ कर छेड़ देती हैं।

(१४) अगर आप अच्छे वस्त्र या आभूषण पहने हुए हैं, तो उनका प्रदर्शन न करती फिरें और न ही उन्हें इस प्रकार बार-बार सँभालें और सँवारें कि लोगों का ध्यान आकर्षित हो ।

(१५) सभा में बैठकर बुजुर्गों, नेताओं व आदर्श पुरुषों, दूसरों के रीति-रिवाजों या किसी के धर्म के विषय में आलोचना करना ठीक नहीं है । अशिष्ट भाषा का प्रयोग मजाक में भी नहीं करना चाहिए ।

(१६) दूसरों के शारीरिक दोष या न्यूनताओं की तरफ घूर-घूरकर न ताकें और न ही किसी के ऐसे दोषों के विषय में पूछताछ ही करनी चाहिए ।

(१७) जिस भाषा को वहाँ कोई नहीं समझता हो, उसमें बातचीत न करें । अपनी योग्यता दिखाने के लिए विदेशी भाषा का प्रयोग करना उचित नहीं । बात करने से पहले सोच लें और शुद्ध उच्चारण करें । किसी सभा-सोसायटी में बिना पूछे व्याख्यान देने न खड़ी हो जाएँ । ऐसे मौके पर, जबकि कोई व्याख्यान दे रहा हो, उसकी बात ध्यान से सुनें और अपने आसपास के लोगों से बातचीत न करने लग जाएँ ।

(१८) सभा में लोगों की तुलना कभी न करें । अगर सभा में किसी को सभापति चुना जा रहा है, तो उसका प्रतिरोध करके किसी दूसरे आदमी का नाम न सुझायें । हाँ, अगर आपका मत दो व्यक्तियों के विषय में पूछा गया हो, तो हाथ उठाकर सुझाव दे सकती हैं ।

(१९) जिस काम की जिम्मेदारी आप नहीं सँभाल सकती हैं, उसे आगे बढ़कर कभी न लें और अपने वायदे को पूरा करें ।

(२०) स्वर्गीय या अनुपस्थित लोगों की बुराई या उन पर दोषारोपण न करें। जब सब लोग हँस, बोल या खा रहे हों, उस समय नाराज होकर या किसी दुःखद घटना की चर्चा छेड़कर दूसरों का आनन्द किरकिरा न करें।

(२१) किसी के स्नेह-प्रदर्शन करने पर उस पर अपना सब-कुछ न्योछावर करने को तैयार न हो जायें और न ही किसी अपरिचित को अपना सब दुःख-सुख सुनाकर सहानुभूति प्राप्त करने की चेष्टा करें। इससे आप स्वयं को सस्ती बनाती हैं।

(२२) अपरिचित व्यक्तियों से बहुत घनिष्ठता कभी न बढ़ायें, न ही उनका अहसान सिर पर लें। याद रखें, कोई अनजान आदमी जब अकस्मात् आपकी भलाई करने पर उत्सुक नज़र आता है, तो उसके बदले में वह आपसे भी कुछ मतलब निकालना चाहता है। हो सकता है कि आपकी प्रशंसा करके और आप पर अहसान करके वह आपके जरिये आपके पिता से अपना कुछ काम बनाना चाहता हो। अतएव बेमतलब अपने पिता को उलझन में न डालें। अपने पिता से बिना पूछे किसी को आश्वासन देना ठीक नहीं। ऐसी भूल करने से या तो आप उस व्यक्ति की नज़र में गिरेंगी या अपने पिता से आपको नकारात्मक उत्तर सुनना पड़ेगा।

(२३) किसी महिला का नया जेवर या कपड़ा देखकर उसके विषय में पूछताछ करने के लिए उतावली न हो जायें। किसी का रूप-रंग, ऐश्वर्य अथवा सुख देखकर न कुढ़ें।

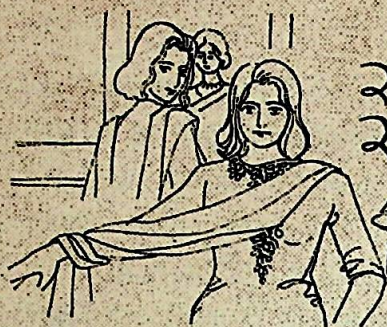
(२४) बसों या सार्वजनिक स्थानों पर अपने किसी साथी की खिल्ली उड़ाना या आपस में मजाक-ठट्ठा करना और

लोगों का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करना बेशरमी कहलाता है। युवकों का किसी अनजान सुन्दर लड़की को घूर-घूरकर देखना या उसके आस-पास चक्कर काटना अथवा किसी बहाने से उससे जान-पहचान पैदा करने की चेष्टा करना भी उचित नहीं। और अगर किसी ने आपको उससे परिचित करा भी दिया है, तो घनिष्ठता बढ़ाने के लिए उसका पीछा न करें। देखने में आता है कि इस तरह की भूल युवक अक्सर करते हैं और बाद में उनको फटकार सुननी पड़ती है।

(२५) जहाँ बड़े बुजुर्ग बैठें हों या जिधर से वे जा रहे हों, वहाँ उनकी ओर आक्षेप करना, आपस में इशारों से बातें करना या अश्लील मजाक करना अथवा गीत गुनगुनाना अशिष्टता समझी जाती है। समाज में छींकना, खखारना, बदन खुजाना भी असभ्यता का द्योतक है। सभा में मुँह फाड़-फाड़कर जम्हाई लेना या बुड़बुड़ाकर अपनी ऊब प्रकट करना उचित नहीं है।

(२६) चाहे आपकी किसी लड़के से घनिष्ठता हो, परन्तु सबके सामने परस्पर निःसंकोच व्यवहार या बातचीत करना मर्यादाहीनता दिखती है। इसमें लड़की की बदनामी होती है। यदि किसी मण्डली में युवक और युवतियाँ भी शरीक हुई हैं, तो इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि आप कोई भी अभद्र व्यवहार न करें। सह-शिक्षा और सह-गोष्ठी का एक उद्देश्य यह भी होता है कि पुरुष महिलाओं के सामने अपने व्यवहार को सन्तुलित रखने की आदत डालें। परन्तु देखने में आता है कि कुछ नादान युवक, युवतियों के सामने ढीठ बनकर इतरा-इतरा कर व्यवहार करते हैं जोकि अशोभनीय है।

(२७) इस बात की बहुत जरूरत है कि युवक-युवतियाँ आचरण की सभ्यता की ओर ध्यान दें। विदेशों में तो युवतियों और युवकों को 'लेडी' और 'जेन्टलमैन' की श्रेणी में स्थान पाने के लिए आचरण की सभ्यता तथा सामाजिक 'एटिकेट' सीखने के लिए विशेष संस्थाओं में शामिल होने के लिए जाना जरूरी समझा जाता है। इसके अतिरिक्त अपने नित्य-प्रति के व्यवहार में 'कर्टसी' कैसे प्रदर्शित की जाय, इसकी शिक्षा उन्हें परिवार तथा स्कूलों और कॉलिजों में दी जाती है।

६

समय और समाज-अनुकूल वेशभूषा

शिष्ट समाज में आपको मिलना-जुलना है। इसलिए आपको इस बात का भी विशेष ध्यान रखना है कि आपकी वेशभूषा उस समाज के अनुकूल हो। मान लीजिए आपकी किसी सहेली ने आपको किसी प्रीतिभोज पर बुलाया। वहाँ सभी निमन्त्रित सहेलियाँ अवसर के अनुकूल, सुरुचिपूर्ण ढंग से पहन-ओढ़कर आयी हैं। यदि आप 'स्मार्टली ड्रेसअप' होकर नहीं गयीं, तो एक तो आपको खुद ही हीन-भावना का बोध होगा, दूसरे आपकी परिचिता आप से पूछ बैठेंगी—"क्यों तबीयत तो ठीक है? इतनी फीकी-फीकी क्यों दिख रही हो?" आपकी सहेली आपको देखकर कुछ झेंपेगी भी, क्योंकि आप उसकी आशा के अनुकूल स्मार्ट नहीं दिख रही होंगी।

दुनिया में एक कहावत है कि 'खाये मन भाया पर पहने जग भाया'। जिस समाज में आप मिलती-जुलती हैं उसके अनुरूप आपको अपनी वेशभूषा भी रखनी होगी। शिष्टाचार का यह तकाज़ा है कि आप अपनी वेशभूषा के विषय में समाज के साथ कदम मिलाकर चलें।

सजना-सँवरना और सुरुचिपूर्ण वेशभूषा धारण करने में चतुर होना प्रत्येक महिला के लिए वाँछनीय है, पर ऐसा फैशन

या अदा जो आपके नारीत्व पर चोट करे, ठीक नहीं। अति हर वात की बुरी है । आपका बनाव-शृंगार, वेशभूषा ऐसी होनी चाहिए, जो आपके व्यक्तित्व को उभारे और समाज में आपकी मान-मर्यादा को वनाये रखे । एक लिपी-पुती गुड़िया-सी या तितली की तरह रंग-बिरंगी पोशाक धारण कर चारों ओर चंचलता विखेरती हुई युवती के साथ चलनेवाले भाई, बाप या पति को भी संकोच अनुभव होने लगता है। कुछ स्त्रियों का स्वभाव होता है कि वे सजधजकर सोसायटी में अपने निर्लज्ज हाव-भावों, आभूषणों तथा यौवन का ऐसा भद्दा प्रदर्शन करती हैं कि उनका व्यवहार आचरण की सभ्यता का उल्लंघन कर जाता है। आयु के अनुरूप वेशभूषा तथा व्यवहार न होने से वे एक तमाशा-सी प्रतीत होने लगती हैं। इससे उनका स्वाभाविक सौन्दर्य भी नष्ट हो जाता है। नारी का सबसे वड़ा आभूषण है लज्जा। शील-संकोच से युक्त एक साधारण नारी भी आकर्षक दीखती है, जवकि फैशन में अति करनेवाली और दिखावा करनेवाली सुन्दर नारी भी अपना आकर्षण खो बैठती है।

जैसे बेवक्त की शहनाई शोभा नहीं देती, उसी प्रकार आपकी वेशभूषा में बेवक्त की सजावट या सादगी भी बुरी लगती है। यदि आप बाजार जा रही हैं या पिकनिक करने अथवा घूमने जा रही हैं, तो आपकी पोशाक सादी और सोफ़ियानी होनी चाहिए। सफेद वायल की साड़ी और सूती ब्लाउज़ अथवा हल्के रंग की जारजेट की साड़ी के साथ उससे मेल खाता ब्लाउज़ पहनें। आपका 'मेकअप' भी उस समय मामूली-सा ही होना चाहिए। अधिक भड़क-भड़क के कपड़े

शादी-ब्याह या किसी उत्सव पर ही अच्छे लगते हैं। उस समय यदि आप सफेद साड़ी पहनकर जायेंगी, तो लोग आपमें उत्साह की कमी की शिकायत करेंगे। अपने मित्रों और परिजनों की खुशी में आपको भी खुशी है, यह बात आपकी उत्साहपूर्ण बातचीत, सहयोग और वेशभूषा से पता लगती है।

यदि आप शॉपिंग के लिए जा रही हैं, तो अपनी वेशभूषा सादी रखें। ऐसी साड़ी पहनकर जायें जो आसानी से धुल सके।

जब सिनेमा देखने जायें तो सुरुचिपूर्ण ढंग से कपड़ा पहनें, पर तड़क-भड़क वाली पोशाक धारण न करें। क्योंकि भीड़ में लोगों की नज़र आप पर अनायास ही उठेगी। इससे आपके साथी को और आपको नागवार लगेगा।

जब आप पिकनिक के लिए जायें, तब सलवार-कमीज पहनें जो अधिक मौज़ूँ रहेगी। यदि साड़ी ही पहननी है, तो ज़री के काम की या नाजुक-सी साड़ी न पहनें। उपवनों में घूमने-फिरने, ज़मीन पर बैठने, पहाड़ी पर या टीले पर चलने से नाजुक पोशाक खराब हो जाती है।

यदि आप किसी मीटिंग में जा रही हैं, तो समयानुकूल वेशभूषा धारण करें। यदि शाम का समय है, तो सुरुचिपूर्ण कलात्मक ढंग से तैयार हो जायें। यदि आप नौकरी करती हैं तो आपकी वेशभूषा सादगी लिए हुए, पर स्मार्ट होनी चाहिए। दफ़्तर में चमक-दमकवाली साड़ियाँ, छनछन बजती चूड़ियाँ और आभूषण पहनना शोभा नहीं देते।

यदि आप घर में काम करने लगी हैं, तो लटकती हुई ओढ़नी, फहराती हुई साड़ी न पहनें। घर के काम के समय या

तो हाउस-कोट या डस्टर-कोट पहन लें अथवा दुपट्टा या साड़ी का पल्ला कमर में खोंसकर सामने एपरन बाँध लें। इससे कपड़े भी खराब नहीं होंगे और काम करने में चुस्ती भी बनी रहेगी।

कभी-कभी आप किसी सखी के यहाँ पूरा दिन बिताने जाती हैं या किसी उत्सव पर काम में हाथ बँटाने के लिए कुछ घंटे पहले ही पहुँच जाती हैं। ऐसे अवसर पर पार्टी के समय के लिए या बाहर जाने के लिए अपनी अच्छी पोशाक तह लगाकर तौलिए में लपेटकर साथ ले जायें। क्योंकि दिन-भर भारी साड़ी पहनकर बैठने में आपको असुविधा होगी और क़ाम करते समय उसके खराब होने का भी डर रहेगा। जब आप आराम या काम करें तब कोई ऐसी साड़ी पहन लें जो अधिक कीमती न हो और आसानी से धुल सके। जब दावत या उत्सव का समय हो, उस समय अपनी अच्छी पोशाक पहनकर तैयार हो जायें।

क़िसी के यहाँ मुसीबत में या मृत्यु में शरीक होने या बीमार का हालचाल पूछने जायें, तो सफेद साड़ी पहनकर जायें। ऐसे समय अधिक बनाव-श्रृंगार न करें और न ही अधिक आभूषण धारण करें। सुबह और दोपहर के समय भी यदि आप किसी के यहाँ मुलाकात करने जायें, तो हलके रंग की पोशाक पहनें। ज़री या गोटे-किनारी की पोशाक रात्रि में विवाह-शादी के अवसर पर या रात की दावत में ही शोभा देती है। जो महिलाएँ समय, ऋतु, अवसर और आयु के अनुकूल वेशभूषा धारण करना जानती हैं, वे अपनी वेशभूषा में हमेशा चुस्त दीखती हैं।

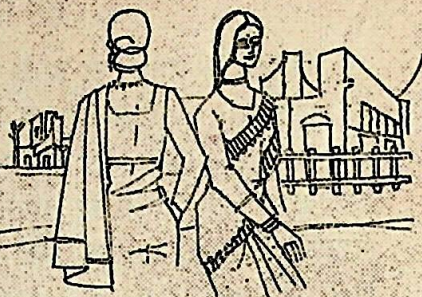
साड़ी भारत की सबसे सुन्दर, भव्य और आकर्षक पोशाक है। विभिन्न प्रान्तों में साड़ी पहनने के भिन्न-भिन्न तरीके हैं। साड़ी आप चाहे जिस तरह भी पहनें, इसका इतना महत्त्व नहीं है, पर महत्त्व तो इस बात का है कि आप अपने कद-काठी के अनुरूप साड़ी ठीक से बाँधकर और सँभालकर चलें। बिखरी हुई, लटकी हुई साड़ी, ऊँची-नीची चुन्नट, पल्ला अधिक छोटा या अधिक लम्बा आदि बातें आपकी बढ़िया से बढ़िया साड़ी की शोभा को बिगाड़ देने के लिए काफी हैं। यदि आपकी चाल सन्तुलित है, आप शान के साथ सिर ऊँचा करके, सीना तानकर, कन्धे सीधे रखकर और पेट अन्दर को खींचकर एक रानी की तरह चलती हैं, आपकी चुन्नटें जिधर को पल्ला कन्धे पर डाला है उसके विपरीत दिशा में करीने से सजी हुईं, लहराती हुईं आपकी चाल को और आकर्षक बना रही हैं, तो साड़ी आपकी शोभा को बढ़ा देगी। साड़ी बाँधते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :—

(१) साड़ी का कपड़ा और रंग आपके व्यक्तित्व के अनुकूल हो।

(२) यदि साड़ी का कपड़ा बहुत बारीक है तो कम से कम पौने छः गज लम्बी साड़ी लें। अन्यथा साढ़े पाँच गज की साड़ी ठीक रहती है। साड़ी का अर्ज इतना चौड़ा होना चाहिए कि एड़ियों तक साड़ी लटके और कमर में कम से कम दो-तीन इंच खोंसने के लिए कपड़ा बच जाय।

(३) पेटीकोट साड़ी के रंग का हो और ब्लाउज़ का रंग साड़ी के रंग से मेल खाता हो तथा पेटीकोट और ब्लाउज़ की फ़िटिंग ठीक से हो।

पोशाक के अतिरिक्त अपने सैण्डल, पर्स तथा शाल आदि का चुनाव भी अपनी पोशाक से मिलता-जुलता करें। बढ़िया पोशाक के साथ यदि आप घिसी-पिटी चप्पल पहन लेंगी, तो पोशाक की शान भी मारी जायेगी। बाहर आने-जाने के लिए सैण्डल नयी होनी चाहिए, पर्स भी पोशाक के अनुकूल सुन्दर और ठीक आकार का हो। जाड़ों के दिनों में शाल या कोट ले जाना न भूलें।

व्यक्तित्व का आधार

अब आपकी अल्हड़ उमर बीत गयी। आप एक जिम्मेदार युवती हैं। स्कूली जीवन की हरकतें आपको अब शोभा नहीं देतीं। टेढ़े-मेढ़े पाँव चलाते हुए ठोकरें मार कर चलना, उछालें मारकर भागना, यह सब तो आपको अब शोभा नहीं देता। जोर-जोर से या जल्दी-जल्दी बोलना, खिलखिला कर हँस पड़ना, अव्यवस्थित पोशाक इन सबसे आपको बचना होगा। तभी आपका व्यक्तित्व एक सम्भ्रान्त महिला के व्यक्तित्व की तरह आकर्षक बन सकता है। आप पूँछेंगी तो क्या करूँ ? सुनिये आपको निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना है (१) आपकी चाल-ढाल, (२) शारीरिक-हरकतें, (३) बातचीत और (४) मौके के अनुकूल पोशाक और प्रसाधन।

चाल-ढाल—आप जिस ढंग से खड़ी होती हैं, चलती हैं, उठती-बैठती हैं, उसका प्रभाव आपके स्वास्थ्य पर भी बहुत पड़ता है। आप जरा शीशे के सामने खड़ी होकर अपने व्यक्तित्व को परखें और अपने आपसे निम्नलिखित प्रश्न करें—क्या आप अपने सिर को सीधा ताने रखती हैं ? क्या चलते समय आपके कन्धे झुक जाते हैं और पेट आगे को निकल आता है ? क्या बाहें आगे को बढ़ी हुई झूलती रहती हैं ? सामने आप चल नहीं

रहीं, लपकी जा रही हैं। यदि आप में उपरोक्त दोष हैं तो अपनी चाल-ढाल को दुरुस्त करें। यदि आप अपने चलने-फिरने, उठने-बैठने की ओर ध्यान देंगी, तो आपकी काया सुडौल दिखेगी, आपका व्यक्तित्व उभरेगा। याद रखें स्मार्ट बनने के लिए 'ग्रेसफुल पोस्चर' का होना बहुत जरूरी है। चलते समय बदन को ढीला छोड़कर चलने में ही पोस्चर बिगड़ जाता है। यदि आप अपना पेट अन्दर को खींचकर उसे साध कर चलें, तो आप देखेंगी कि आपकी गर्दन सीधी हो जाती है, सिर शान से उठ जाता है, कन्धे पीछे को चले जाते हैं, बाहें बराबर में आ जाती हैं और वक्षस्थल सुडौल आकृति लेकर सामने को तन जाता है। इस सुन्दर पोस्चर के लिए आपको अपने पेट की माँस-पेशियाँ दृढ़ बनानी चाहिए। पेट झूल जाने से ही काया ढुलढुल हो जाती है। इसके लिए निम्नलिखित व्यायाम करें—

चटाई बिछाकर सीधी लेट जाएँ। पुट्ठों पर दोनों हाथ टेककर दोनों पाँवों को जोड़कर धीरे-धीरे उठायें। घुटने सीधे रखें। अभ्यास से आप कमर तक सीधी उठा सकेंगी। पीठ और सिर ज़मीन से सटा रहे। पाँवों को तुर्रे सदृश सीधे उठा दें। फिर धीरे-धीरे नीचे लायें। पाँच बार ऐसा करें। फिर इसी प्रकार बाहें सिर से सीधी रख कर सिर-धड़ उठायें और सिर घुटनों में लगा दें तथा हाथ की उँगलियों से पाँव के पंजे छुएँ। ऐसा करते समय साँस रोककर पेट अन्दर को साधे रहें। यदि आपका हृदय कमजोर है, तो यह व्यायाम न करें। सिर पर दो पुस्तकें रखकर पेट अन्दर को खींचकर सन्तुलन साधकर चलने की आदत डालें। चलते समय एक से कदम उठायें। बाँहें न तो डण्डे सी लटकी रहें न आगे-पीछे

तेजी के साथ झकझोरती हुई या हिलाती हुई चलें। बदन का वोझ पंजों पर ही अधिक होना चाहिए, इसलिए थोड़ी ऊँची एड़ी की चप्पल पहनें। इससे पेट स्वयं अन्दर को रहेगा।

उठना-बैठना—जो बहिनें दिन भर 'डेस्क वर्क' करती हैं, उन्हें अपनी गर्दन सीधी रखने की आदत डालनी चाहिए। दिन भर गर्दन झुकाये काम करने से आँखों पर जोर पड़ता है। ठोड़ी का मांस लटक जाता है। गर्दन के पीछे की मांस पेशियाँ थक जाती हैं। पाँवों को फुट-स्टैंड पर टेकें। कुर्सी पर बैठते समय न तो धप्प से बैठें, न वदन छोड़कर पसर कर बैठें, न ही किनारे पर लकड़ी के हिस्से पर टिकी रहें। शरीर को संभाल कर आहिस्ता से अन्दर को धँसकर बैठें, पीठ सीधी रखें। पावों और लातों को समेट कर जोड़ कर बैठें। बैठते समय आने-जाने का मार्ग न रुकने पाये। किसी की साड़ी या चीज पर न बैठें। बैठते समय सीधी बैठें। सिर झुकाकर या चलते समय कूवड़ निकाल कर चलने से व्यक्तित्व घटिया किस्म का दिखता है। अधिक लम्बी लड़कियों में यह दोष प्रायः हो जाता है कि या तो वे झुककर चलने लगती हैं या उनकी आदत गर्दन झुकाने की हो जाती है। इससे वे आलसी-सी प्रतीत होने लगती हैं।

आपकी हरकतें और अदा लुभावनी और सुन्दर होनी जरूरी है। कोई चीज़ उठाते-पकड़ाते समय उँगलियों का संचालन कोमल होना चाहिए। किसी को छूते समय उँगलियों के सिरों का उपयोग करें। हलकी चीज पकड़ते समय भी उँलिगयों से पकड़ें, पूरे पंजे से दबोचें नहीं। यदि आप कोई भारी बैग उठाकर ले जा रही हैं तो उसे दोनों हाथों के सहारे से गोदी में

जैसे बच्चे को उठाते हैं उठा लें, न कि एक हाथ में पकड़कर एक ओर को झुककर लंगड़ाते हुए चलें। यदि कोई चीज ज़मीन पर गिर गयी है, तो उसे उठाने के लिए पंजों के बल जरा अधबैठी-सी होकर उठायें। अभिवादन करते समय दोनों हथेलियों को नज़ाकत से जोड़कर नमस्कार करें। बच्चे को दुलारते समय हलके हाथों से थपकी दें। भोजन खाते समय उँगलियों से ही कौर पकड़ें। चम्मच भी नज़ाकत के साथ उँगलियों से ही थामें। परोसते समय दृढ़ता के साथ कड़छी या चम्मच पकड़ें। पुडिंग का टुकड़ा काटते समय धीरे-से सधे हाथों से काटें। ऐसा प्रतीत न हो कि आप उससे जूझ रही हैं। काम करते समय या कोई कड़ी चीज जोर से काटते समय होठ न चबायें और मुँह भी न बनायें।

बातचीत—बातचीत का सही ढंग आपके व्यक्तित्व को उभारता है। किसी भी महिला की आवाज़ से उसकी शिक्षा, योग्यता और कल्चर का पता चल जाता है। इस बात की परीक्षा आप टेलीफोन पर बातचीत करके कर सकती हैं। यदि आप किसी सभा-सोसाइटी में जाती हैं, तो आपने इस बात का प्रायः अनुभव किया होगा कि एक-दो महिलाएँ वहाँ ऐसी होती हैं, जिनकी बातचीत में प्रायः सभी रस लेते हैं। इसका कारण होता है उनकी आवाज, बातचीत करने का तौर-तरीका, विषय का ज्ञान, शब्द लालित्य, सुन्दर उच्चारण और रोचक वर्णन शैली।

जो महिलाएँ बातचीत करने में निपुण होती हैं, वे अपनी बात दूसरों से जल्दी मनवा भी लेती हैं। उनसे दूसरे प्रभावित भी हो जाते हैं। वाकपटु गृहिणी से बड़े-बूढ़े, नौकर-चाकर,

अड़ौसी-पड़ौसी सभी प्रसन्न रहते हैं। हाथ नचा-नचाकर, मुँह ज्यादा खोलकर या चिल्ला-चिल्लाकर बोलना या हाय-दैया, अरे बप्पा, समझे क्या समझे, खूब कही, धत तेरे की, मैं तो यूं कहूँ आदि तकियाकलाम इस्तेमाल करना ठीक नहीं है। बातचीत करने का ढंग स्वाभाविक और मधुर होना चाहिए। मौका देखकर बात करनी चाहिए। सभा-सोसाइटी में शिष्टाचार का ध्यान रखकर बातचीत करनी चाहिए। किसी को अप्रिय बात कहना या ताने-तुनके सुनाना बुरी प्रवृत्ति है। ऐसी महिलाएँ समाज में लोकप्रिय नहीं हो पातीं।

अपनी आवाज़ को मधुर बनाने की कोशिश करें। ठीक से साँस लेने का अभ्यास करें। फेफड़े की धौंकनी पूरी तरह फुलाकर गहरी साँस लें, फिर धीरे-धीरे साँस बाहर निकालें। श्वास क्रिया के दोष से भी आपका स्वर भर्राया हुआ-सा प्रतीत होगा। ऐसा लगेगा मानो कोई कोशिश करके घें-घें करके बोल रहा है।

कविता पाठ या रेसीटेशन से भी आवाज़ मधुर होती है। गाने का अभ्यास करने से भी आवाज़ में लोच आता है तथा मधुरता पैदा होती है। गाने से आपका कण्ठ स्वरों के उतार-चढ़ाव का अभ्यस्त हो जाता है। वच, ब्राह्मी, हरड़, पीपल और अड़ूसे का चूर्ण शहद के साथ ८ दिन तक प्रयोग करने से भी स्वर स्वच्छ और मधुर होता है। गवैये मुँह में पान की जड़ और मुलैठी भी रखते हैं, इससे भी स्वर में मधुरता आती है।

सुरुचिपूर्ण वेशभूषा—व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाये रखने और अपने रूप सौन्दर्य की रक्षा और ताजगी के लिए यह बहुत जरूरी है कि आपका प्रसाधन और वेशभूषा ऋतु के

अनुकूल हो। यदि आप इस मामले में बुनियादी बातों की उपेक्षा करेंगी, तो आपका कीमती प्रसाधन और वेशभूषा दोनों ही आकर्षणहीन साबित होंगे।

जो महिलाएँ यह सोचती हैं कि सुन्दर व्यक्तित्व पर सभी कुछ फब जाता है वे सुरुचिपूर्ण सौन्दर्य प्रसाधन और वेषभूषा के प्रभाव से अपरिचित हैं। उदाहरण से आपकी समझ में यह बात अच्छी तरह आ जायेगी। आपकी सखी चित्रा और शशि दोनों ही सुन्दर और सुडौल हैं। उनका निखरा हुआ रंग है। तराशे हुए नयन-नक्श हैं। शरीर की काठी सुती हुई है। अब चित्रा को तो ऋतु के अनुकूल वेशभूषा और प्रसाधन का ज्ञान है, पर शशि इस मामले में बिलकुल कोरी है। नतीजा यह होता है कि उसका व्यक्तित्व आकर्षक प्रतीत नहीं होता। वह जाड़ों में हलके रंग की सूती साड़ियाँ पहन लेती है और हलका प्रसाधन करती है। गर्मियों में गहरे रंग की साड़ियाँ या सिल्क अथवा नायलोन की साड़ियाँ पहनने की गलती करती है। बरसात में गहरे रंग की सिल्क या बिना कलफ़ की सूती साड़ी जो कि थोड़ी-सी बूँदा-बाँदी में भी पानी से भीगी हुई, मुसी हुई लगने लगती है, पहनने की भूल करती है। प्रसाधन के मामले में भी गर्मियों में गहरे रंग का प्रसाधन करेगी। बरसात में उसके चेहरे पर पुता पाउडर वर्षा की बूंदों की बौछार से चितकबरा हो जाता है। नतीजा यह होता है कि उस पर महँगे प्रसाधन तथा पोशाक भी अपना आकर्षण खो बैठते हैं।

आप खुद ही कल्पना करें कि चटकती धूप में यदि कोई महिला लाल या नारंगी रंग की साड़ी पहने हुए और गहरी

लिपस्टिक लगाकर आभूषणों से लदी आपके पास आकर बैठ जाये, तो आपको किस तरह का अनुभव होगा ? उसे देखकर आप मन ही मन झुँझलाएँगी। उसकी कुरुचि पर आपको अफ़सोस होगा और उसकी समीपता से आपको गर्मी महसूस होगी। इसके विपरीत यदि कोई हल्के नीले रंग की वायल की साड़ी और ब्लाउज़ पहन, हल्का प्रसाधन और जूड़े में बेले का गजरा लगाकर आपके सामने आये, तो आप कहेंगी कि यह कैसी प्यारी और स्मार्ट लग रही है। मानो अपनी मौजूदगी से चारों ओर ठंडक बिखेर रही हो।

जी हाँ; आप सच मानें आपके आसपास के वातावरण पर रंगों का बड़ा प्रभाव पड़ता है। गर्मियों में हल्के नीले, सफेद, हरे, गुलावी रंग गर्मी को कम करते हैं। बरसात में धानी, पीले, नीले, हल्के हरे, केसरी रंग जो कि आस-पास की प्राकृतिक हरियाली तथा बदली को खिला दे। आपकी तथा वातावरण की शोभा को बढ़ा देते हैं। जाड़ों में चटक रंग की सिल्क की पोशाक आपको गर्मी प्रदान करती है। खास कर वर्षा ऋतु में जो कन्याएँ वेशभूषा का ध्यान नहीं रखतीं वे वड़ी 'अनटाइडी' यानी मुसी हुई दिखती हैं।

इस ऋतु में पोशाक और प्रसाधन की ताजगी वनाए रखना एक समस्या होती है।

(१) वर्षा ऋतु में केश अधिक मुलायम हो जाते हैं। वे सूखे और फूले हुए नहीं रह पाते। इसलिए इस मौसम में आप बालों को रीठे से धोएँ। वालों में तेल सिर धोने से पहले लगा लें। बाद में तेल न लगायें। जिस दिन धूप हो उसी दिन सिर

धोएँ। केश प्रसाधन का ढंग इस प्रकार का अपनायें कि वे वर्षा की फुहार पड़ने पर चिपट न जाएँ। वालों को गूँथने से पहले भली प्रकार सुखाना न भूलें। वर्षा ऋतु में पसीने की गन्ध एक समस्या वन जाती है। आप बालों को कुछ देर खोल कर टेबल-फ़ैन के सामने भली प्रकार सुखा लें। अगर रोज धोने की सुविधा न हो, तो गीले तौलिये से खोपड़ी भली प्रकार पोंछ कर वालों को ब्रुश या वारीक कंघी से काढ़ें।

(२) तेज गन्ध वाला तेल इस्तेमाल न करें। न ही तेज गन्ध वाला सेण्ट ही बरसात में लगायें। क्योंकि पसीने के संग मिलकर तेज गन्ध वाला सेण्ट असहनीय हो जाता है। वर्षा ऋतु में नहाने के बाद लेवेण्डर या ओ-डि-कोलोन लगाने से अधिक ताजगी वनी रहती है और शरीर शीतलता अनुभव करता है। यदि आपको तेल की मालिश कराने की आदत है तो आलिव ऑयल या तिल के तेल में थोड़ा सेंडल वुड ऑयल मिलाकर मालिश करवायें। इससे मरोहरी कम निकलेंगी और शरीर सुगन्धित वना रहेगा।

(३) वर्षा ऋतु में स्नान पर विशेष ध्यान दें नहाने के पश्चात् शरीर को सूखे तौलिए से भली प्रकार पोंछें। फिर टेलकम पाउडर छिड़कें। अण्डरवियर सूखे होने चाहिए। सीलन भरे कपड़े वरसात में कभी न पहनें। नहीं तो पसीने के संग मिलकर शरीर से बुरी गन्ध निकलने लगती है। वर्षा ऋतु में साबुन लगाकर दिन में कम से कम दो बार जरूर नहायें। यदि शरीर पर मरोहरी निकल आई हैं, तो उस पर वर्फ मलें। प्रिकली हीट पाउडर लगायें। शारीरिक सफाई का विशेष ध्यान रखें।

(४) पेट की सफाई का ध्यान रखें। इससे आपका पसीना गन्धहीन होगा। पानी अधिक पिएँ। ऋतु अनुकूल सन्तुलित भोजन करें। तली हुई चीजें और गरिष्ठ भोजन से बचें। नहीं तो आपकी त्वचा मरोहरी और मुहांसों से खराव हो जाएगी।

(५) चेहरे पर साधारण पाउडर के स्थान पर क्रीम केक फाउण्डेशन्स का प्रयोग करें। ताकि आपका प्रसाधन टिका रहे। दिन में दो वार अपना प्रसाधन नये सिरे से लगायें। यदि आपके चेहरे पर वरसात की फुहार पड़ जाए, तो रूमाल से रगड़ कर मत पोछें, परन्तु चेहरे पर रूमाल धीरे से दबाकर जहाँ जल हो सोख लें। रगड़ने से चेहरा चितकबरा वन जायेगा। आइ-ब्रो पेंसिल वहुत हल्की इस्तेमाल करें, क्योंकि वरसात में वह फैल जाती है। इन दिनों में आँखों में सुर्मे की वारीक लाइन ज्यादा अच्छी रहेगी। बरसात में कइयों की त्वचा बहुत अधिक स्निग्ध और तेलिया हो जाती है। उन्हें चाहिए कि वे बेसन के उवटन से मलकर नहायें या दिन में तीन-चार बार साबुन से मुँह धोकर भली प्रकार पोंछ डालें। कोई ऐसी क्रीम या लोशन चेहरे पर इस्तेमाल न करें, जिसमें चिकनाई हो। रात को सोने से पहले चेहरे को भली प्रकार धोकर साफ करें। नहाते समय भी छोटे तौलिये में साबुन लगाकर चेहरा, हाथ-पाँव तथा कोहनियाँ भली प्रकार साफ कर लें।

(६) पोशाक के मामले में वर्षा ऋतु में इस बात का ध्यान रखें कि ऐसे रंग की पोशाक न हो जिस पर पानी पड़ते ही काले-काले धब्बे उभर आयें। नीचे के वस्त्र तो सूती ही

पहनें, पर इन दिनों में नायलोन या डिप ड्राई की साड़ियाँ ही विशेष सुविधाजनक होती हैं। भीगने पर झट सूख जाती हैं। सूती साड़ी कलफ़ लगी हुई भी अच्छी रहती है। परन्तु वह भीगनी नहीं चाहिए। केवल पोशाक के चुनाव के बारे में ही नहीं, अपितु उनको ताजा बनाये रखने के लिए भी आपको चेष्टा करनी होगी। आजकल 'आँडोरेण्ट' नाम से साबुन की छोटी टिकियों की तरह प्लास्टिक के बेग में खुशबूदार चीज मिलती है, जिसे आप अपने वॉर्डरोब में या हैंगर के साथ लटाक सकती हैं। इससे पोशाक में अच्छी गन्ध भी बस जायेगी साथ ही उसकी झींगुर और सिलवर-फिश आदि कीड़ों से रक्षा भी होगी।

(७) वर्षा ऋतु में ऊँची एड़ी के सेण्डल पहनें ताकि चलते समय छींटे साड़ी पर न पड़ें। कीचड़ से बचकर चलें। सड़क पर देखभाल कर चलें ताकि पाँव न रपट जाए। बरसाती या छाते का उपयोग करने की आदत डालें। इससे आपकी पोशाक और प्रसाधन की रक्षा होगी। वर्षा ऋतु में रूमाल जरूर साथ रखें। अपने वेनिटी बेग में लिपस्टिक तथा पेन केक मेकअप रखना न भूलें। कई बहनें तो टिशू पेपर में पाउडर भी रखती हैं। ज़रूरत पड़ने पर इन चीजों का इस्तेमाल कर आप अपने प्रसाधन को ताजा बनाये रख सकती हैं। शाम के समय जब तैयार हों, तो नहा-धोकर धुली तथा इस्तरी की हुई पोशाक पहनें। जूड़े में बेला, जूही या चमेली का गजरा लगायें। जिस दिन बदली हो उस दिन जरा चटक रंग की लिपस्टिक लगायें, पर हैवी मेक-अप भूलकर भी न करें। धूप के समय हल्के रंग की लिपस्टिक अधिक उपयुक्त रहेगी। यदि आपको पसीना

अधिक आता है तो बगलों को साफ रखें। साथ ही 'डिओडोरेण्ट' का इस्तेमाल करें। बगलों में इसको लगाने से एक तो गन्ध अच्छी रहती है दूसरे अधिक पसीना नहीं आता।

वर्षा ऋतु में घर के वातावरण को भी उसके अनुकूल रखें, नहीं तो बुझे-बुझे वातावरण का प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर भी पड़ेगा। घर की खिड़कियाँ और रोशनदान खोल कर रखें। फर्श पर से गलीचा उठवा दें। फर्श पर झाड़ू और फ़िनायल का पोंचा रोज फिरना चाहिए। घर की सीलन को हवा, धूप-बत्ती आदि से दूर करें। फूलदान में फूल लगायें। वर्षा ऋतु में हल्के रंग के पर्दे टाँकें। गृह-सज्जा आकर्षक और रुचिकर होनी चाहिए। सफाई का विशेष ध्यान रखें ताकि घर में कीड़े-मकोड़े पैदा होकर आपकी पोशाक आदि को खराब न कर दें।

फैशन के मामले में सुविधा की ओर विशेष ध्यान दें। यदि आपका शरीर सुडौल है तो स्लीवलेस ब्लाउज नीचे गले के बनायें। यदि आप मोटी हैं तो ऐसा नीचे काट का ब्लाउज न पहनें कि आपकी स्थूलता या पीठ की रोमावली दीखने लगे।

तरो-ताजा बने रहने के लिए विश्राम की उपेक्षा न करें। दोपहर को भोजन के बाद या जब आप काम करके थक जाएँ, तो किसी सुखदाई पलंग पर शान्त वातावरण में कुछ देर विश्राम करें। ताकि शाम को तैयार होकर आप तरो-ताजा, हँसमुख और खिली कली-सी दिखाई पड़ सकें। विश्राम से आपका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा। स्नायु-मण्डल पर तनाव नहीं रहेगा। इससे स्वभाव की मधुरता बनी

रहेगी। एक युवती नारी के व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाये रखने के लिए इसकी भी बहुत जरूरत है, क्योंकि स्वभाव की मिठास स्वयं में एक सौन्दर्य है। वर्षा ऋतु में जबकि हाजमा कमजोर हो जाता है इन्सान का मूड बिगड़ जाता है। उसके लिए नियमित दिनचर्या की भी बहुत जरूरत है। यदि आप उपरोक्त सभी बातों का ध्यान रखेंगी तो आपका शारीरिक और मानसिक सौन्दर्य बरसात में अपने उच्च स्तर पर रहेगा।

मई, जून की तेज गर्मी, धूप और बरसात की उमस में कोमल त्वचा मरोहरी और धूल से काफी खुरदरी हो जाती है। स्वयं को ताजा और त्वचा को साफ रखने के लिए यदि आप निम्नलिखित उपाय करें, तो आप गर्मी और बरसात से इतनी परेशान नहीं होंगी।

पोशाक—गर्मियों में सूती कपड़े पहनें। क्योंकि वे आराम-दायक होते हैं और पसीना भी सोख लेते हैं। शाम के समय जॉरजेट, चन्देरी, ढाका की साड़ी आदि पहन सकती हैं। नीले, पीले, हरे, गुलावी, इन रंगों की हल्की शेड के कपड़े गर्मियों और बरसात में अच्छे लगते हैं। वैसे तो सफेद रंग गर्मियों में सबसे अधिक ताज़गी देता है।

स्नान—इन ऋतुओं में कम से कम दिन में दो बार नहायें। हर वार धुले हुए कपड़े पहनें, चाहे वे घर पर ही धुले हुए हों। पेटीकोट, ब्लाउज और ब्रा इनको घर पर भली प्रकार धुलायें ताकि इनमें साबुन न रहने पाये। नहीं तो बदन पर खारिश हो जायेगी। तौलिये के एक टुकड़े से बदन को रगड़

कर, नहायें। चन्दन या खस की गन्ध वाला साबुन इस्तेमाल करें। इसकी भीनी-भीनी गन्ध से आपको ताजगी प्रतीत होगी। नहाने के बाद बदन पर टेलकम पाउडर छिड़कें, फिर कपड़े पहनें। गर्मी और बरसात में अपने बाल सप्ताह में कम से कम दो बार अवश्य धोयें। क्योंकि पसीने की गन्ध बालों में बदबू पैदा कर देती है।

पसीना अधिक आना—कई बहिनों को गर्मी और बरसात में इतना अधिक पसीना आता है कि उनके ब्लाउज़ भीग जाते हैं। पसीने की गंन्ध से भी वे परेशान हो जाती हैं। कई युवतियों के पसीने की गन्ध वैसे भी अच्छी नहीं होती। इसके लिए डिओडोरेण्ट्स (Deodorants) बहुत उपयोगी हैं। आप बगलों को रोम रहित रखें। नहाते समय वहाँ पर तौलिए से धीरे-धीरे साबुन रगड़कर धो डालें, फिर डिओडोरेण्ट लगावें। इससे पसीने में तीव्र गन्ध भी नहीं रहेगी। तीव्र गन्ध के कई कारण हैं यथा पायरिया, पेट की खराबी, भोजन में लहसुन-प्याज का अधिक उपयोग, दुर्बल स्वास्थ्य, शारीरिक सफाई का अभाव। बगलों में पसीना रोकने और गन्ध को मारने के लिए अन्य कई दवाइयाँ (Antiperspirants) मिलती हैं। उनसे शरीर की तीव्र गन्ध और पसीना अधिक आना दोनों का इलाज हो जाता है। पानी में बेदिंग साल्ट डालकर नहाने से भी पसीना कम आता है और थकावट कम महसूस होती है।

प्रसाधन—गर्मियों में लिपस्टिक की हल्के रंगों की शेड ही अच्छी लगती है। धूप में छाता लेकर निकलें ताकि त्वचा पर बुरा प्रभाव न पड़े। सन टेन लोशन या एण्टी सन टेन क्रीम (Anti-Sun Tan Cream) का इस्तेमाल करने से भी लाभ

होगा । यदि आप समुद्र में नहाएँ तो चेहरे पर क्रीम लगा लें। जिन बहिनों के चेहरे पर भूरे-भूरे तिल हों, उन्हें गर्मियों में विशेष ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि धूप में ये भूरे तिल काले पड़ जाते हैं । इनको दूर करने के लिए चेहरे पर व्हाइटनिंग क्रीम लगायें । आधे घण्टे बाद क्लींजिंग लोशन से इसे साफ कर दें । जितनी बार मेक-अप करें, चेहरा साबुन से भली प्रकार धोकर तब मेक-अप करें । पाउडर लगाने से पहले एस्ट्रिन्जेण्ट (Astringent) लगाना न भूलें । गर्मियों में शरीर के गन्ध का विशेष ध्यान रखें । ओ-डि-कोलोन (Eau-de-Cologne) की शीशी फ्रिज में रखें ताकि जब गर्मी लगे माथे पर उसे लगा लें । गर्मियों में त्वचा पर मरोहरी निकल आती हैं । इसके लिए शारीरिक सफाई तो जरूरी है ही, पर साथ ही भोजन में भी उचित परिवर्तन करें । नींबू का पानी, फलों का रस, दही, लस्सी आदि का अधिक उपयोग करें । शरीर पर चन्दन घिस कर लगा लें । प्रिकली हीट पाउडर से भी लाभ होता है । पाँवों में यदि पसीना अधिक आता है तो मोजे न पहनें । नहाने के बाद पाँव पोंछकर टेलकम पाउडर में बोरिक पाउडर मिला कर छिड़कें ।

गर्मियों में आँखों में भी धूप लगने से जलन और लाली पैदा हो जाती है । इसके लिए गुलाब जल में बोरिक पाउडर की चुटकी डालकर ठण्डा करके आँखों में डालें । अच्छा हो कि इस लोशन की शीशी फ्रिज में रखी रहे । मिट्टी के बर्तन में त्रिफला भिगोकर उसके छींटे भी सुबह आँखों में मारने से आँखें शीतल रहती हैं । गर्मियों में किसी-किसी की नकसीर भी फूट जाती है । जिनकी तासीर ऐसी हो उन्हें धूप में बिना छाते के

नही निकलना चाहिए। शीतल पेय पीएँ तथा बर्फ चूसें। वर्फ को तौलिए में रख कर सिर पर भी रखें।

जाड़ों में–जाड़े का मौसम स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभ-दायक है। इन दिनों में अच्छा खाया जाता है और अच्छी वेशभूषा पहनने का चाव भी पूरा हो सकता है। पोशाक के मामले में मद्रासी सिल्क, रॉ कॉटन, टैबी, हैंडलूम की साड़ियाँ उपयुक्त होंगी। सूती ब्लाउज़ पर आप गर्म कार्डिगन भी पहन सकती हैं। इच्छा हो तो शाल ओढ़ लें। रात के समय जव बाहर जाएँ तो उत्तर भारत में मोजे या लेंगिग पहनना जरूरी हो जाता है। गर्म कोट भी पहनना चाहिए। जाड़ों में यदि साड़ी के नीचे वायला का पेटीकोट पहना जाय तो सर्दी से काफी बचाव होता है। प्रसाधन के विषय में वे सब सावधानी रखनी चाहिए जो कि त्वचा की सार-सम्भाल में वतायी गयी हैं। उबटन मलकर नहायें। खुश्की पैदा करने वाला साबुन मत इस्तेमाल करें। बढ़िया क्रीम न हो तो चेहरे पर दूध की मलाई ही मलें। हाथ-पाँव यदि फटे या ठण्डक से उँगलियाँ सुन्न होकर लाल और सूजी हुई दिखें तो आप पानी में बोरिक डालकर थोड़ा सेकें और ग्लीसरीन में नीबू मिला कर हाथ-पाँवों पर मलें। जाड़ों में कई बहिनों की एड़ियाँ फट जाती हैं। उन्हें चाहिए कि नहाते समय झाँवे से पाँव रगड़ें। रात को पाँव में वेसलीन लगाकर मोजे पहन लें। सुबह फिर मलकर धो डालें। अपने पाँवों को गर्म-सर्द होने से बचायें। मोम को गर्म करके उसमें कपूर और वैसलीन मिलाकर गोला-सा बना लें। इस मोम के गोले को पाँव साफ़ करके एड़ियों पर मलें तो एड़ियाँ चिकनी रहेंगी।

जाड़ों में बालों में खुश्की अधिक हो जाती है। इसलिए बालों को कोकोनट शैम्पू से धोयें। या घर पर रीठे उबालकर उसमें थोड़ा नारियल का टुकड़ा पीस कर मिला लें। इस घोल को छान कर नहाने से सिर की खुश्की कम होती है। खोपरे के तेल में नीबू का रस मिलाकर सिर में लगाने से भी लाभ होता है।

ताजगी के लिये—ऋतु अनुकूल पाउडर और सेण्ट या इत्र का चुनाव करें। क्योंकि प्रसाधनों में सेण्ट का बड़ा महत्त्व है। यथा हिना की गन्ध गर्मियों में शीतलता प्रदान करती है। इसीलिए गर्मी और बरसात में महिलाएँ मेंहदी लगाती हैं। शरीर की गन्ध को मोहक बनाने के लिए सन्तरे के छिलके और गुलाव की पँखुड़ियाँ तथा कस्तूरी को पीस कर उसका उवटन लगाती हैं। केतकी, गुलाव की पँखुड़ियाँ या खसखस अथवा चन्दन डालकर पानी को सुगन्धित करके भी शौकीन महिलाएँ नहाती हैं। नहाने के बाद सुगन्धित टेलकम का प्रयोग तो प्रायः सभी करते हैं। गर्मियों के दिनों में पानी में बर्फ डाल कर ठण्डे पानी से नहाने से भी ताजगी आती है।

इत्र या सेण्ट—भारतीय महिलाएँ सेण्ट के मामले में अधिक संकोचशील हैं। यद्यपि भारत में फूलों के गजरे पहनने का बहुत रिवाज है, पर इत्र या सेण्ट के मामले में उनकी कोई अपनी विशेष रुचि नहीं है। वैसे भारतीय इत्र, गुलाव, खस, जूही आदि की गन्ध बड़ी प्यारी लगती है। पर इन्हें केवल रूमाल पर ही लगाना चाहिए क्योंकि पोशाक पर इनका दाग पड़ जाने का डर रहता है। गर्मियों में खस, जूही, चन्दन की गन्ध प्यारी लगती है। जाड़ों में गुलाब, रजनीगन्धा

अधिक प्रिय हैं। इत्र का एक फोहा यदि आपकी वार्डरोब में रखा रहे तो सारे कपड़े गमकने लगते हैं।

आजकल अंग्रेजी सेण्ट भी काफी लोकप्रिय हो गये हैं। इत्र या सेण्ट लगाते समय इस बात का ध्यान रखें कि आपके पास से उसकी तेज लपटें न आयें। एक मीठी-मीठी हल्की प्यारी-सी गन्ध ही काफी है। तैयार होने के बाद कलाइयों और कान के पीछे तथा गर्दन के मूल में थोड़ा-सा सेण्ट लगा लें। या फिर ताजगी के लिए आप रुई में सेण्ट लगाकर अपने रूमाल में रख लें। नहाने के लिए भरे टब में कई अमीर बहनें बाथ-ऐसेंस डालकर नहाती हैं। इससे बड़ी ताजगी आती है। कई सेण्ट बड़े कीमती होते हैं। इसलिए आप इस्तेमाल करने के बाद बोतल का ढक्कन कस दें। सेण्ट की बोतल उसके डिब्बे या केस में रखें और उसे रोशनी तथा गर्मी से बचायें।

कभी-कभी ऐसा भी मौका आ जाता है कि आपको अचानक ही किसी खास पार्टी या डिनर पर जाना पड़े। या 'न्यू इयर्स ईव' पर किसी डान्स पार्टी पर आप निमन्त्रित हैं। ऐसे मौके पर आप चाहती हैं कि विशेष रूप से सज-सँवर कर जाया जाये। आप निम्नलिखित ढंग से तैयारी करें।

(१) पहले अपनी साड़ी, ब्लाउज़, पेटीकोट, रूमाल, शाल और पर्स तथा सेण्डल का चुनाव रंग मिलाकर कर लें। पोशाक को इस्तरी करके हैंगर में टाँग दें।

(२) अपनी खोपड़ी पर कुछ बूंद आलिव ऑयल की मलें और बालों को ब्रुश करके चमकायें।

(३) अब गर्म या ठण्डे (ऋतु अनुकूल) पानी में थोड़ा बाथ पाउडर डालकर नहाने घुसें। पहले अपने पाँव की एड़ियाँ, कुहनियाँ, गर्दन, कान के आस-पास, हाथ-पाँवों की उंगलियाँ, नाखून भली प्रकार साफ करें, मल-मल कर नहायें। दाँत, जीभ भी साफ करना न भूलें। अब खुरदरे तौलिए से बदन रगड़-रगड़कर पोंछें। फिर टेलकम पाउडर डालकर अपनी ब्रा, पेटीकोट पहनकर ऊपर से हाउस-कोट पहनकर निकल आवें।

(४) नहाने के बाद फाइल कर नाखूनों को सँवारना न भूलें। फिर सफाई से हाथ-पाँव के नाखूनों में क्यूटेक्स लगायें।

(५) अब चेहरे पर कुछ फूड क्रीम चुपड़ कर और आँखों में आई ड्राप डालकर दस मिनट लेट जाएँ।

(६) अब चेहरे को टिषू पेपर से पोंछ कर फाउण्डेशन क्रीम चेहरे पर लगायें, फिर उसे सारे चेहरे, गर्दन, कनपटी पर ठीक दिशा में उँगलियाँ चला कर मलें। यदि आप पेन केक मेकअप इस्तेमाल करती हैं तो उसे गीले स्पंज से लम्बे स्ट्रोक चलाकर चेहरे पर लगायें।

(७) प्रत्येक गाल पर क्रीमी रूज़ के तीन धब्बे लगायें। ऊपर और बाहर की ओर उन्हें एक सार करती हुई फैला दें। याद रखें क्रीम रूज़ हमेशा क्रीम फाउण्डेशन के ऊपर केक मेकअप के नीचे लगायी जाती है।

(८) आई शेडो आँख की ऊपर की पलक के बालों से लगा कर बाहर की ओर को लगायें। कोर की ओर उसे हल्का ही रखें।

(९) पाउडर को पैड या रुई की गद्दी में लगाकर सारे चेहरे पर दबा कर लगायें। कुछ क्षण पाउडर को जमने के लिए समय दें। उसके बाद साफ रुई या बेबी ब्रुश से फालतू पाउडर चेहरे से बाहर की ओर को झाड़ते हुए निकाल दें। नासिका पुट, भौंहों और पलकों पर पाउडर जमा न रहे।

(१०) यदि चेहरे पर कुछ अधिक लाली लाने की इच्छा हो तो पफ से रूज़ लगाकर चिकबोन पर हल्का-सा लगा लें और कनपटी की ओर को फैला दें।

(११) भौहों पर आइ-ब्रो पेन्सिल फेर कर उन्हें घनी करें। अव पलकों के बालों पर मसकारा लगावें। इसकी दो कोटिंग करें। फिर एक नर्म और आइ ब्रुश से पलकों के बालों को ब्रुश कर दें ताकि बाल अलग-अलग रहें। मसकारा के कारण परस्पर चिपके न रहें।

(१२) अव लिप ब्रुश से होठों की वाह्य रेखा बनायें और फिर लिपस्टिक से अन्दर की जगह भरें। फालतू लिपस्टिक निकालने के लिए होठों के बीच में टिषू पेपर दवावें। इस वात की भी परख करें कि ओठों के दोनों कोरों पर लिपस्टिक अपनी रेखा छोड़ कर बाहर तो नहीं लगी और लिपस्टिक के दाग दाँतों पर तो नहीं रह गये।

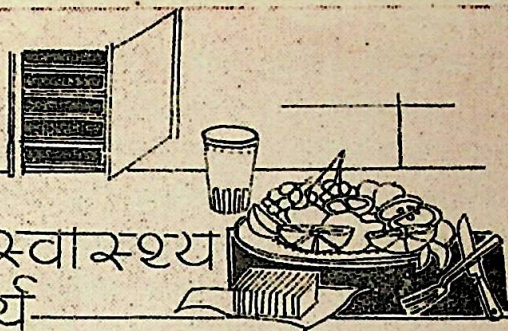
(१३) अब अपनी कलाई की नब्ज़ पर कानों के पीछे गर्दन के कुछ नीचे सेण्ट लगायें, अपने रूमाल में भी सेण्ट लगायें।

(१४) अपने केश-विन्यास सँवार कर एक फल या गजरा कलात्मक ढंग से सजा दें। कनपटी पर बालों को ज़रा आगे को ढीला करें ताकि आपका चेहरा खिचा हुआ न दिखे।

(१५) अव ब्लाउज़ पहन कर गले में कानों में, आभूषण धारण करें।

(१६) सेण्डल पहनकर साड़ी बाँधें। साड़ी की चुन्नट बराबर डालें और पल्ले को कन्धे पर संभाल कर, साड़ी का पल्ला सीने पर ठीक करें। उसके बाद पल्ला बरावर करें।

(१७) पूरे कद के शीशे के आगे घूम फिर कर अपनी वेशभूषा का निरीक्षण कर लें।

(१८) अब शाल कन्धों पर डालकर बायें हाथ में पर्स थामें। लीजिए, आप पार्टी में जाने के लिए तैयार हैं।

९०

वर्षा ऋतु बीत गयी। गुलाबी जाड़ा शरीर को सुखदायी प्रतीत होता है। कुछ दिनों में ही तेज ठण्डी हवा चलने लगेगी, उस समय आपकी मुलायम त्वचा चटकेगी, बदन पर खुश्की आ जाएगी, पाँव की एड़ियाँ फट जायेंगी, केश रूखे हो जाएँगे—और यह सब देखकर आप परेशान होंगी। जाड़े को कोसेंगी। न न ऐसा न करें। जाड़े की ऋतु तो स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए बड़ी हितकारी है। आपने देखा होगा कि ठण्डे देश के रहने वालों के मुँह पर कैसी रंगत होती है, उनके गुलाबी चेहरे, काम करने में स्फूर्ति, खाने-पीने का शौक—इन सबका आधार मौसम की ठण्डक ही है। आपने देखा होगा कि जाड़ों में भूख भी खूब लगती है, खाया-पिया हजम भी हो जाता है। इससे स्वास्थ्य निखर आता है। काम करने में थकान का अनुभव नहीं होता। मन में एक प्रकार की स्फूर्ति होती है।

ऐसी ऋतु में आप अपने स्वास्थ्य और व्यक्तित्व को निखारें तथा रूप-सौन्दर्य की रक्षा करें। इसके लिए आपको

निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना होगा :

(१) शरीर की स्निग्धता और बल बनाए रखने के लिए सही ढंग का भोजन, (२) शरीर को पुष्ट बनाये रखने के लिए व्यायाम और मालिश, (३) त्वचा की सार-सँभाल, (४) प्रसाधनों का सही चुनाव, (५) ऋतु अनुकूल वेशभूषा।

ऋतु अनुकूल भोजन—यह तो आपको पता ही होगा कि भोजन में कुछ विशेष पोषक तत्त्व होते हैं जिन्हें हम विटामिन्स कहते हैं। जाड़ों में विटामिन ए की विशेष जरूरत होती है। इनसे शरीर पुष्ट होता है। त्वचा स्निग्ध बनी रहती है। विटामिन ए को यदि हम सौन्दर्यरक्षक विटामिन कहें तो अनुचित न होगा। इसके कारण ही हमारी त्वचा चिकनी और कोमल तथा स्वस्थ रहती है। हाथ-पाँव फटते नहीं। त्वचा रोगों से हमारी रक्षा करती है। इसके कारण आँखों की ज्योति बनी रहती है। इसके अभाव में अन्तरौधी हो जाती है। आँखों में मोतियाविन्द और जुकाम-खाँसी अक्सर हो जाते हैं, मुँह या गला फल आना आदि रोग इसके अभाव में ही होते हैं। यह विटामिन मछली के तेल, हरी साग-सब्जी, गाजर, अण्डे की जर्दी, दूध, मलाई तथा अधिकांश फलों में होता है।

जाड़ों में फल, भाजी बहुतायत से और कुछ सस्ती भी मिलती है। यदि आप नीबू, सन्तरे, टमाटर, गाजर आदि खाती रहें तो आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी मिलता रहेगा। विटामिन सी न केवल हमारे मसूड़ों को ही स्वस्थ रखता है, अपितु जुकाम, खाँसी, इन्फ़्लूएंजा आदि से भी हमारी रक्षा करता है। आपने देखा होगा कि जिन लोगों को प्रायः जुकाम रहता है उनका चेहरा भौंडा दिखने लगता है। उनकी

आवाज़ भारी रहती है। जुकाम पुराना पड़कर नजला बन जाता है। इसका बुरा प्रभाव आँखों और बालों पर भी पड़ता है। हरी साग-सब्जियाँ रंग को निखारने के लिए भी बहुत जरूरी हैं। इनसे पेट साफ रहता है। पपीता तो सौन्दर्यवर्धक फल है। इसके सेवन से रंग निखरता है और कब्ज जो कि सौन्दर्य का शत्रु है, कभी नहीं सताता।

व्यायाम—आप सुबह उठकर एक गिलास पानी पिएँ और शौच से निवृत्त होकर सुबह टहलने जाएँ। या जिस कमरे में धूप आती हो वहाँ शरीर पर तेल मालिश करके व्यायाम करें। तेल मालिश से अंग पुष्ट होते हैं और त्वचा कोमल बनी रहती है। मालिश के बाद गर्म पानी से बदन रगड़ कर स्नान करें। कोहनियों और एड़ियों को खुरदरे तौलिए से रगड़ें। जाड़ों में यदि उबटन मलकर नहाया जाये तो खुश्की कम होती है और त्वचा को आवश्यक भोजन भी प्राप्त हो जाता है। आगे एक दो उपयोगी और सस्ते उबटनों का उल्लेख किया जायेगा।

त्वचा की सार-सँभाल—त्वचा में यदि स्निग्धता की कमी हो जाए तो वह सूखी, भद्दी और झुर्रियोंदार दीखने लगेगी। चेहरा, गर्दन, हाथ और बाँहों की चमड़ी बहुत कोमल होती है। तेज धूप, हवा और अत्यधिक गर्मी-सर्दी का बुरा प्रभाव भी इन्हीं अंगों पर ही अधिक पड़ता है, क्योंकि ये खुले रहते हैं। इसलिए जब आप चेहरे की मालिश करें तो गर्दन, हाथ व बाँहों को न भूल जाएँ। प्रौढ़ आयु की छाप हाथों और गर्दन पर सबसे पहले प्रकट होती है, अतएव जितनी चेहरे की सेवा करें हाथ और गर्दन की त्वचा की ओर भी उतना ही ध्यान दें।

मालिश का सही तरीका—चेहरे को साफ किये बिना कभी मालिश न करें। दिन भर की गर्द और पाउडर की तह को पहले हल्का-सा आलिव आयल लगाकर नर्म कपड़े से सब जगह से पोंछ डालें। फिर गर्म पानी और साबुन से चेहरा धोकर भली प्रकार सुखा लें। उसके बाद कोल्ड क्रीम या गुनगुने आलिव आयल में उँगलियाँ सानकर चेहरे और गर्दन पर लगाएँ। जिस ओर को झुर्रियाँ पड़ती हैं उससे ठीक विपरीत दिशा में मालिश करें। आँखों के आस-पास की चमड़ी बहुत नर्म होती है, इसलिए उँगलियों के पपोटे से नाक की ओर से सर्कल बनाते हुए भौंहों के नीचे से गोल-गोल घेरे में धीरे-धीरे मालिश करें। माथे को दोनों हाथों से कनपटियों की ओर उँगलियाँ ले जाते हुए मलें। गर्दन और ठोड़ी को झुर्रियों से विपरीत दिशा में मलें। हाथों व कलाई को कन्धों की ओर को मलें या फिर बाँहों को गोल-गोल मलें। उँगलियों को मलते समय नाखून के आस-पास भी अच्छी तरह मालिश करें ताकि नाखून चमकीले और उसके आस-पास की चमड़ी दृढ़ बनी रहे। मालिश करते समय चेहरे को तानें नहीं। यदि आप रात के समय सोने से पूर्व मालिश कर रही हैं तो मालिश के बाद नर्म तौलिये से चेहरा पोंछ लें, धोने की जरूरत नहीं है। जो थोड़ा-बहुत तेल लगा रहेगा उसे त्वचा रात-भर में सोख लेगी। मालिश से आपकी चमड़ी बहुत जल्द स्निग्ध और कोमल हो जाएगी और आपके चेहरे पर कान्ति झलकने लगेगी। सूखी चमड़ी पर झुर्रियाँ जल्द पड़ती हैं। यही कारण है कि कई प्रौढ़ महिलाएँ समय से पहले ही बूढ़ी दीखने लगती हैं।

दो औंस आलिव ऑयल में खीरे के बारीक-बारीक टुकड़े छिलके-समेत काटकर रात-भर भीगे रहने दें। दूसरे दिन टुकड़ों को मलकर तेल बारीक कपड़े में छान लें। इस तेल को चेहरे पर मलने से रंग निखरता है। खीरे के टुकड़ों को वैसे भी चेहरे पर मलने से लाभ होता है। एक अण्डे की सफेदी, एक चम्मच शहद और थोड़ा-सा ज्वार का आटा फेंटकर इस लेप को चेहरे पर चुपड़ लें। दो घण्टे बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो डालें। कुछ दिन ऐसा करने से चेहरा चमकने लगेगा। अण्डे की सफेदी में नींबू का रस मिलाकर लगाने से भी लाभ होता है। दूध में चावल का आटा घोलकर उसका लेप चेहरे पर करने से झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं। डिब्बों के दूध का पाउडर थोड़े ताजे दूध में फेंट कर चेहरे पर लेप कर लें। दो घण्टे लगाकर बैठी रहें, फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो डालें। मैल से भरे छिद्र साफ हो जाएँगे और रंग भी साफ दीखने लगेगा।

उपयोगी उबटन—आम साबुनों में 'एल्कलाइन' अधिक होती है, इसलिए कोमल या खुश्क त्वचा के लिए उसका उपयोग ठीक नहीं है। नीचे कुछ उबटनों का उल्लेख किया जाता है जो कि रंग को निखारने के लिए बहुत ही उपयोगी प्रमाणित हुए हैं :

(१) केसर के कुछ कतरे, सरसों और मेथीदाना आधा-आधा चम्मच, कपूर एक टिकिया, एक चम्मच चिरौंजी दाना तथा थोड़ा-सा चन्दन का बुरादा—इन सब चीजों को दूध डाल कर बारीक पीस लें और नहाने से एक घण्टा पहले चमड़ी पर धीरे-धीरे मलें। फिर नहाने से पहले तेल का हाथ लगा-

कर उबटन कर उतार दें। यह उबटन शरीर को कान्ति और सुगन्ध प्रदान करता है।

(२) खसखस के दाने, सरसों तथा थोड़ा-सा बेसन मिलाकर दूध में पीस लें और शरीर पर मल-मल कर वत्तियाँ उतारती जाएँ। चमड़ी साफ और नर्म हो जायगी।

(३) मसूर की दाल और सरसों बराबर-बराबर मात्रा में रात को दूध में भिगो दें। सुबह इनमें गुलाब की पँखुड़ियाँ मिलाकर पीस लें और काम में लें।

(४) सन्तरे के छिलके, दो-चार गिरी बादाम, थोड़ी केसर दही की मलाई के साथ मिलाकर पीस लें। यदि गाढ़ा हो तो थोड़ा दूध मिला दें। इस उबटन को मलने से चेहरे की माँसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं और झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं।

खुश्की से बचें—जाड़ों में यदि होंठ फटें तो उन पर मलाई मलें। इस बात का ध्यान रखें कि आप मुँह से साँस न लें और होठों को दाँतों या नाखूनों से नोचें नहीं। जाड़ों में जो लोग जुकाम से अधिक पीड़ित रहते हैं उनके होंठ अक्सर फटे रहते हैं। उन्हें चाहिए कि नाक में नहाने से पहले तेल चढ़ायें ताकि नाक के छिद्र बन्द न हों और साँस आसानी से लिया जा सके। यदि आपकी एड़ियाँ और उँगलियाँ फट गयी हैं, तो उन पर नीबू के रस में ग्लिसरीन मिलाकर मलें और नहाते समय उन्हें भली प्रकार साफ कर दें। कभी-कभी जाड़ों में ठण्ड से उँगलियाँ सूज जाती हैं। इसे चिलबिलन होना कहते हैं। आप पाँवों में मोजे पहनें। सोने से पहले पाँवों में तेल मलें ताकि रुधिर संचालन ठीक से हो। जाड़ों में खोपड़ी में भी खुश्की हो जाती है। आप रात को सोते

समय तेल में नींबू का रस मिलाकर खोपड़ी में मलें और सुबह गुनगुने पानी से शैम्पू या रीठे के पानी से सिर धो डालें। रात को रोज दो चार बूँद तेल खोपड़ी में भली प्रकार मलें। इससे आपकी खोपड़ी स्वस्थ रहेगी और वाल मुलायम और चिकने बने रहेंगे।

वेशभूषा—व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने में वेशभूषा का बड़ा हाथ है। यदि आपकी वेशभूषा ऋतु और अवसर अनुकूल है तो आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली दिखेगा। जाड़ों में सिल्क, नायलोन, क्रेप, खद्दर आदि की साड़ियाँ अधिक सुविधाजनक होती हैं। ब्लाउज़ आधी या पूरी बाँह के पहनें। सर्दी अधिक हो तो कार्डीगन और शाल का उपयोग करें।

यदि आप उपरोक्त बातों की सावधानी बरतेंगी तो निस्संदेह आपका रूप, रंग और स्वास्थ्य जाड़ों में निखर आएगा और आप अपनी दिनचर्या में अधिक दिलचस्पी लेने लगेंगी।

लंच का समय था। लड़कियाँ लंचरूम में अपना-अपना लंच लेकर मिलकर खा रही थीं। मैंने देखा अधिकांश लड़कियाँ पराँठे और आलू की भाजी और अचार ही लेकर आयी थीं। केवल सुषमा और राधा इन दो लड़कियों के लंच के डिब्बे में ककड़ी, खीरा, टमाटर, नींबू तथा सन्तरा भी था। मैंने यह भी देखा कि उन्हीं दोनों का स्वास्थ्य अच्छा था, जबकि अधिकांश लड़कियों की त्वचा प्रसाधन से पुते होने के बावजूद भी धूमिल थी, बाल खुरदरे और सूखे थे, आँखों और दाँतों में चमक नहीं थी। सन्तुलित भोजन की चर्चा छेड़कर मैंने कहा—आप लोग क्या रोज-रोज पराँठे और आलू ही खाती हैं?

कमला बोली—क्या करें आण्टी, महँगी का जमाना है। और क्या खायें? पूरा ही नहीं पड़ता।

—क्यों, तुम लोग अपनी वेशभूषा और प्रसाधन पर तो काफी खर्चती हो?

विमला बोली—उसके बिना तो काम नहीं चल सकता। वह तो एक जरूरी खर्च है।

लड़कियों के विचार जानकर मुझे लगा कि नये जमाने की पौध अपने पहनने-ओढ़ने, सजने-सँवरने तथा प्रसाधनों पर पैसा खर्चने में तो कंजूसी नहीं करती, परन्तु उनकी सारी किफायत अपने खान-पान पर ही होती है।

काश ! ये लड़कियाँ यह समझ पातीं कि स्वास्थ्य और सौन्दर्य कास्मेटिक्स या सुन्दर पोशाक पर निर्भर नहीं करता। आप जो कुछ खाती-पीती हैं, उसी से आपकी मांसपेशियाँ, त्वचा, रुधिर तथा हड्डियाँ पुष्टि प्राप्त करती हैं। यह बात तो आपको इसी उम्र में समझनी है। अन्यथा आगे जाकर आप अपने पति और बच्चों को भी ठीक ढंग का भोजन नहीं दे पायेंगी। यदि आपके शरीर में विटामिन्स की कमी रहे तो आप कभी भी स्वस्थ बच्चों को जन्म नहीं दे सकतीं। एक दो बच्चों की माँ बनकर आपके यौवन का दिवाला पिट जाएगा। इसलिए अपने यौवन और स्वास्थ्य को कायम रखने के लिए सन्तुलित भोजन का महत्त्व समझें। खान-पान सम्बन्धी अपनी आदतों को सुधारें। चटोरपन से बचें। न केवल भोजन के चुनाव की ही, परन्तु उसके पकाने की सही विधि की जानकारी भी प्राप्त करें, ताकि पकाते समय उसके पोषक तत्त्वों की रक्षा हो सके।

जो भोजन हम खाते हैं उससे हमारे शरीर की आवश्यक जरूरतें पूरी होनी चाहिए। केवल पेट भर लेना ही भोजन करने का उद्देश्य नहीं है। हमारे शरीर की जरूरतें केवल सन्तुलित भोजन से ही पूरी हो सकती हैं, जिस भोजन से हमें सभी आवश्यक पोषक तत्त्व प्राप्त हो सकें, उसी को सन्तुलित भोजन कहते हैं।

आम गृहणियाँ इस बात की शिकायत करती हैं कि आधी कमाई तो भोजन पर खर्च हो जाती है। फिर भी पति और बच्चे के चेहरे पर नूर नहीं आता (अगर वे अपना चेहरा शीशे में देखें तो उस पर भी उन्हें काली झाँइयाँ दिखायी देंगी)। सन्तुलित भोजन न मिलने का कारण गरीबी नहीं है, अपितु गृहणियों की नासमझी ही है। पहले जमाने के लोग सीधा-सादा पर पौष्टिक भोजन करते थे। उनके भोजन में दाल, हाथ का पिसा आटा, कच्ची साग-सब्जी, असली घी, दूध-दही—ये सब कुछ होता था। अब इसमें से अधिकांश चीजें तो दुर्लभ हो गयी हैं। तब भी अगर आप चोकर सहित रोटी, पर्याप्त साग-सब्जी, सस्ते फल और दूध (चाहे सेपरेटा ही मिले) अपने भोजन में शामिल करें, तो आपके शरीर की अधिकांश जरूरतें पूरी हो जाएँगी। भोजन के जो पौष्टिक पदार्थ हैं उन्हें विटामिन्स कहते हैं। ये कई हैं। यहाँ मैं आपको मुख्य विटामिन्स का परिचय देती हूँ।

विटामिन ए—इसे हम यदि सौन्दर्य-रक्षक विटामिन कहें तो अनुचिन न होगा। इसके कारण ही हमारी त्वचा चिकनी और कोमल तथा स्वस्थ रहती है। हाथ-पाँव फटते नहीं। त्वचा रोगों से हमारी रक्षा होती है। इसके कारण आँखों की ज्योति बनी रहती है। इसके अभाव में अन्तरौंधी हो जाती है। आँखों में मोतियाबिन्द, जुकाम, खाँसी अक्सर हो जाती है, मुंह या गला फल आना आदि रोग इसके अभाव में ही होते हैं। यह विटामिन मछली के तेल, हरी साग सब्जी, गाजर, अण्डे की जर्दी, दूध, मलाई और अधिकांश फलों में होता है।

विटामिन बी कम्पलेक्स—इसे कम्पलेक्स इसलिए कहते हैं कि इसके कई प्रकार हैं। इनसे हमारा खून स्वस्थ और लाल बना रहता है। स्नायु-मण्डल मजबूत रहता है। बी कम्पलेक्स और 'बी १' की कमी से थकावट जल्दी हो जाती है, मिजाज में चिड़चिड़ापन आता है। हृदय का प्रेशर बढ़ जाता है, शिराएँ दुर्बल हो जाती हैं। गेहूँ, सूखे फल, पनीर, अण्डे की जर्दी तथा लिवर में विटामिन बी कम्पलेक्स होता है। बी० २ आँखों में खारिश, आँख का दृष्टिदोष, मुँह के दोनों ओर के कोनों का फटना, तथा अनेक प्रकार के त्वचा-रोगों को रोकता है। यह मछली, लिवर, दूध, मलाई और हरी साग-सब्जियों में पाया जाता है। इन चीजों में एक और चीज भी होती है जिसे निकोटेनिक एसिड कहते हैं। खास करके दूध, पनीर, अण्डे की जर्दी और लिवर में यह बहुतायत से होता है। इस एसिड के अभाव में हाजमा और शिराएँ दुर्बल हो जाती हैं। बी ६ में मांसपेशियों को शान्त रखने के गुण हैं। इसके अभाव में रोगों से लड़ने की शक्ति नष्ट हो जाती है, त्वचा के रोग हो जाते हैं, शरीर थरथराने लगता है। बी० ६, सोयाबीन, मटर, काली दाल, लिवर, दूध, अण्डे की ज़र्दी और अंकुरित गेहूँ, चना, मूंग आदि में पाया जाता है। विटामिन बी० १२ लिवर, खमीर तथा दूध और हरी साग-सब्जी में पाया जाता है। इन चीजों में कई एसिड्स भी होते हैं यथा फौलिक एसिड जिससे एनिमिया में लाभ होता है। पेरीटोथेनिक एसिड के अभाव में बाल जल्दी सफेद हो जाते हैं, खोपड़ी अस्वस्थ हो जाती है, लिवर और श्वास-नली में खराबी पैदा हो जाती है। यह एसिड

लिवर, किडनी, खमीर तथा गेहूँ और चोकर में पाया जाता है।

विटामिन सी—अमरूद, नींबू, सन्तरा, गाजर, टमाटर, आलू, हरी मिर्च आदि में विटामिन सी पाया जाता है। इसके अभाव में मसूड़ों और जीभ में घाव हो जाते हैं। घाव के भरने तथा टूटी हड्डी के जुड़ने में इससे मदद मिलती है।

विटामिन डी—इससे हड्डियाँ और दाँत मजबूत होते हैं। इसके अभाव में फ़ास्फ़ोरस और कैलसियम शरीर में पच नहीं पाता। जोड़ों में दर्द तथा बच्चों की बीमारी रिकेट्स (सूखे का रोग) का इलाज विटामिन डी ही है। सूरज की रोशनी, मक्खन, घी, दूध और मछली के तेल में विटामिन डी पाया जाता है। सुबह की धूप में यदि शरीर पर तेल मलकर धूप में बैठा जाए तो सूर्य-किरणों से शरीर को पर्याप्त विटामिन डी मिल जाता है।

विटामिन इ—बन्धत्व और गर्भपात का इलाज विटामिन इ से किया जाता है। यह विटामिन अंकुरित गेहूँ, अण्डे की ज़र्दी, सलाद, पत्ती, मूँगफली, मक्खन, घी और दूध में पाया जाता है।

विटामिन के—गोश्त और सोयाबीन में यह विटामिन होता है। इससे रुधिर स्राव (हेमरेज) रोकने तथा खून जमने की शक्ति वढ़ाने में मदद मिलती है।

आपने देखा होगा कि दूध, घी, दही, मक्खन, हरी साग-सब्ज़ी, अण्डे की सफ़ेदी, चोकर आदि में प्रायः शरीर की सभी जरूरतें पूरी हो जाती हैं। भोजन की मात्रा आयु, धन्धे तथा स्वास्थ्य के अनुकूल होनी चाहिए। यदि आप जो

खाती हैं, भली प्रकार चबा-चबाकर खाती हैं, समय पर खाती हैं तो आप सस्ते खाद्य-पदार्थों से भी विटामिन्स की अपनी जरूरतें पूरी कर सकती हैं।

याद रखें, आपकी त्वचा तथा मांसपेशियों की पुष्टि प्रसाधनों की रंगबिरंगी शीशियों में सुरक्षित नहीं है। उसका स्रोत तो आपका भोजन है। अन्यथा विटामिन्स के अभाव में आपके चेहरे पर झाँइयाँ पड़ जाएँगी। त्वचा की स्निग्धता मिट जाएगी, चेहरा निस्तेज हो जाएगा, आँखों की दृष्टि कमजोर हो जाएगी, पलकों के बाल घने नहीं रहेंगे, सिर के केश पतले और सूखे पड़ जाएँगे, नाखूनों का रंग सफेद हो जाएगा और उन पर सफेद धब्बे उभर आयेंगे, जोड़ों में दर्द रहने लगेगा, हाजमा कमजोर हो जाएगा, मांसपेशियाँ शिथिल पड़ जाएँगी, शरीर की स्फूर्ति नष्ट हो जाएगी और आपके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाएगा।

अब सोचिए अपने भोजन के प्रति उपेक्षा बरतने पर आप युवावस्था में ही अपना स्वास्थ्य और जिन्दादिली खो बैठेंगी और प्रौढ़ावस्था में ही बुढ़ा जाएँगी और डाक्टरों के चक्कर में पड़कर अपना धन और समय नष्ट करने की गलती कर बैठेंगी। सो आप समय रहते ही सावधान हो जाएँ ताकि कहीं इस दुष्चक्र में न पड़ जाएँ। आपका स्वास्थ्य सौन्दर्य-प्रसाधनों और दवाइयों पर नहीं टिक सकता, उसके निखार का आधार तो आपका भोजन है।

कान्ता की शादी सोलहवें वर्ष में हो गयी थी। उस समय उसके पति की उम्र कुल २२ वर्ष की थी। जबकि शान्ता की छोटी बहिन ने डॉक्टरी पास करने के दो वर्ष बाद २५ वर्ष की उम्र में अपने एक सहपाठी से विवाह किया।

कमला बी० ए० के प्रथम वर्ष में पढ़ती थी कि शिमले में उसकी जान-पहचान मनोहर से हुई। मनोहर पिछले साल बी० ए० पास करके एक 'टी-एस्टेट' में नौकर था। वे दोनों शादी करना चाहते थे। कमला के माता-पिता भी शादी के हक में थे। उनका ख़याल था कि लड़का कमाता है, शादी को टालने का अब कोई मतलब नहीं। उनकी राय में छोटी उम्र की शादी में चरित्र की रक्षा होती है, मन इधर-उधर नहीं भटकता, लड़का-लड़की परस्पर 'एडजेस्टमेंट' अच्छा कर सकते हैं। फिर छोटी उम्र में जो सन्तान होती है उसे रिटायर्ड होने से पहले सेटल किया जा सकता है। यह सब वे अपने अनुभव के आधार पर कहते थे। उनका खुद का

विवाह भी छोटी उम्र में हुआ था और कमला उनकी अन्तिम सन्तान थी। इसके विपरीत मनोहर के माता-पिता का कहना था कि अभी ये दोनों शादी के लिए पूर्ण रूप से परिपक्व नहीं हुए हैं। बड़ी उम्र में शादी करने से दम्पति समझदारी से जीवन निभाते हैं। कच्ची उम्र की शादी से बाद में कई समस्याएँ उठ खड़ी होती हैं।

मानसिक प्रौढ़त्व—कई युवक-युवतियों का कहना है कि उम्र की पाबन्दी विवाह के मार्ग में आड़े नहीं आनी चाहिए। जब अपना प्रिय मिल जाए, विवाह करने में क्या हर्जा है? मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि विवाह में आयु की प्रौढ़ता का महत्त्व इतना नहीं है जितना कि मानसिक प्रौढ़ता का है। कोई व्यक्ति शरीर से १६ वर्ष की उम्र में ही पूर्ण रूप से शारीरिक विकास को प्राप्त हो जाता है जबकि उसका मानसिक विकास अधूरा ही हुआ होता है। कई व्यक्ति २० वर्ष में मानसिक रूप से विकसित हो जाते हैं पर शारीरिक रूप से अभी विकास की अवस्था में ही होते हैं। कई लोग शारीरिक और मानसिक रूप से तो विकसित होते हैं परन्तु सामाजिक रूप से व्यवहार करने और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ सँभालने की योग्यता और समझदारी का उनमें अभाव ही होता है। समझदारी की पहली निशानी तो एक यही है कि यदि कोई युवक-युवती शादी के इरादे से किसी व्यक्ति को पसन्द करता है और उसके संग 'डेटिंग' में 'स्टेडी' (Steady) है तब यह देखना है कि उसने जिस व्यक्ति को चुना है वह भी शादी की जिम्मेदारियों को सँभालने की योग्यता रखता या रखती है कि नहीं। गृहस्थाश्रम के लिए

इन्सान को एक समझदार पार्टनर की ज़रूरत होती है केवल एक सजी-सजाई गुड़िया या सुन्दर बलिष्ठ हीरो से काम नहीं चलता।

एक समझदार बाप ने, जब उसे यह पता चला कि उसका बेटा एक ऐशो-आराम में पली हुई लड़की के प्रेम में पागल है और वे दोनों विवाह करना चाहते हैं तो बेटे से कहा—"बच्चा, तुम आजकल के नौजवान शादी को केवल दो जनों का 'कन्सर्न' समझते हो, ठीक है। तुम अभी कुल दो सौ कमाते हो, क्या तुमने सोचा है कि इतनी तनख्वाह में वह तुम्हारे साथ गुजारा कर लेगी ? जब तुम उसकी जरूरतें पूरी नहीं कर सकोगे तो जिसे तुम इश्क कहते हो, जिसने इस समय तुम्हारी आँखों और कानों पर पट्टी बाँध दी है, वह इश्क रोशनदान के रास्ते दस दिन में उड़ जाएगा। मेरी राय मानो। अभी शादी मत करो। प्रेम को परखो। यदि वह तुम्हारे साथ हर हाल में निभाने को तैयार रही तो साल-दो-साल बाद शादी कर लेना।"

पर लड़का नहीं माना। उसने कोर्ट में जाकर शादी कर ली। पन्द्रह-बीस दिन के बाद जब दोनों जनों को चूल्हा-चक्की की फिक्र हुई तो पता चला कि गृहस्थी चलाने का लड़की को कोई शऊर ही नहीं है। महीने की १५ तारीख तक उनकी सारी तनख्वाह उड़ जाती थी। आखिरकार कुछ दिन उधार माँगकर या लड़की की माँ ने कुछ दिया तो गुजारा चला। अन्त में ६ महीने बाद लड़की लड़के को बुरा-भला कहकर, उसके सिर एक निकम्मा पति होने का दोष मढ़ अपने घर चली गयी। कटु अनुभव लेकर और लज्जित हो लड़का बाप

से माफी माँगने आया। बाप ने कहा—"बेटे, मैं तो पहले ही समझ गया था कि वह लड़की तुम्हारे बाप की अमीरी देख कर तुम पर रीझी थी। अगर वह सचमुच में तुम्हें प्यार करती होती तो क्या खुद अपने हाथ से गृहस्थी का काम करके दो सौ में गुजारा न कर लेती? अगर वह इस परीक्षा-काल में सफल हो जाती तो मैं जरूर तुम लोगों की मदद करता। खैर, ठोकर खाकर जो समझ आती है, वह कहने-सुनने से नहीं आती। अब तुम अधिक समझदारी से कदम उठाओगे।"

इसके ६ वर्ष बाद युवक ने दुबारा शादी की। अब उसने अपने बाप की सलाह से चुनाव किया। उसका यह विवाह बड़ा सफल रहा। अब आप ही सोचिए, पहली शादी क्यों असफल रही? पहला कारण तो यह कि वे दोनों ही विवाह की दृष्टि से मानसिक रूप से अप्रौढ़ थे। दूसरी बात प्यार का स्थान वासना ने लिया हुआ था। तीसरी बात अपनी जिम्मेदारियों को समझे बिना उन्होंने विवाह करने में जल्दबाज़ी की। अगर कुछ महीने वे शादी न करते तो उन्हें स्वयं ही अपने गलत चुनाव और अपनी नासमझी को सुधारने का मौका मिल जाता।

प्रौढ़ता के लक्षण—मानसिक रूप से प्रौढ़त्व प्राप्त व्यक्ति के निम्नलिखित गुण होते हैं :

(१) वह मूडी नहीं होता। अपने मनोवेगों का उबाल दूसरों पर नहीं निकालता। ठीक ढंग से उसे अपना दृष्टिकोण प्रगट करना आता है।

(२) धौंस जमाने की अपेक्षा वह सहयोग देना अधिक व्यावहारिक और उचित समझता है।

(३) वह ईर्ष्यालु नहीं होता।

(४) वह किसी की आलोचना का जल्दी बुरा नहीं मानता।

(५) वह छिद्रान्वेषी या सन्देह प्रवृत्ति का नहीं होता। लोगों की नेकी पर विश्वास करता है।

(६) वह समयानुकूल अपनी आदतों में सहज ही परिवर्तन कर लेता है। मतभेद या भिन्नता होने पर भी उसे निभाना आता है।

(७) सेक्स के विषय में उसके विचार स्वस्थ होते हैं।

(८) वह बहुत सोच-समझकर अन्तिम निर्णय लेता है। भावुकता या आवेग या आवेश में आकर वह कोई कदम नहीं उठाता।

(९) जीवन में समस्याओं का सामना पड़ने पर वह बड़ी धीरता से आशावादी बनकर उन्हें सुलझाता है। वह विपत्ति में घबड़ाता नहीं और न ही कर्त्तव्य-क्षेत्र से भगोड़ा बनकर मुँह मोड़ता है।

(१०) वह इस बात को समझता है कि दूसरों से वह किस हद तक उम्मीद कर सकता है और उसका दूसरों के प्रति क्या कर्त्तव्य है। वह लेन-देन के सन्तुलन को कायम रखने में विश्वास रखता है और दिवास्वप्नों में डूबा नहीं रहता।

(११) वह अपनी कमियों और खूबियों से परिचित है। अपनी आदतों और उद्देश्य को समझता है और उसे प्राप्त करने के लिए सही दिशा में प्रयत्नशील बना रहता है।

(१२) वह अपनी आय की क्षमता और खर्च का सन्तुलन बनाए रखता है।

(१३) वह अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करना अपना फर्ज समझता है और असफल रहने पर दूसरों के सिर दोष नहीं मढ़ता।

(१४) वह हर वात में अपने माता-पिता पर बोझ नहीं बनना चाहता। उनको वह अपना परम हितैषी और मित्र समझता है। उनके सुझावों पर विचार करता है, विद्रोही वच्चों की तरह बचकाने ढंग से उनकी आलोचना नहीं करता।

(१५) वह आत्मकेन्द्रित नहीं होता। हर एक काम में 'मुझे इससे क्या लाभ' इस प्रकार नहीं सोचता।

(१६) वह इस वात में विश्वास करता है कि मनुष्य सारी उम्र कुछ न कुछ सीख सकता है और दूसरों के अनुभव से भी लाभ उठा सकता है।

अप्रौढ़ता के चिह्न—संसार में कुछ व्यक्ति ऐसे भी देखने में आते हैं जो सारी उम्र बचकानी भूलें करते रहते हैं। गलती करने पर लज्जित न होकर उल्टा लड़ने को तैयार हो जाते हैं, अपनी असफलता दूसरों पर मढ़ते हैं। ऐसे व्यक्ति सारी उम्र मानसिक-प्रौढ़त्व प्राप्त नहीं कर पाते। उनके जीवन साथी को हमेशा यह शिकायत बनी रहती है कि 'शरीर का साथी तो मिला, पर हाय, मन का मीत नहीं मिला। सन्तान हुई, घर गृहस्थी की, पर जीवन में इकाई की भावना आयी ही नहीं।' पुरुष तो अपने काम-धन्धे से लगा रहता है, पर स्त्रियाँ इस एकाकीपन से घबड़ा जाती हैं। वे रोती हैं, आहें भरती हैं और अधूरी आस, अतृप्त प्यास का गिला-शिकवा

करती हुई जिन्दगी गुजारती हैं। ऐसे गैर-जिम्मेदार पुरुष या स्त्री सचमुच में अपने जीवन साथी के जीवन का सारा आनन्द किरकिरा कर देते हैं। उनके स्वभाव में निम्नलिखित न्यूनताएँ होती हैं :

(१) वे मूडी होते हैं और अपनी खिजलाहट दूसरों पर उतारते हैं।

(२) वे अस्वस्थ प्रतियोगिता के शिकार हुए होते हैं और दूसरों पर धौंस जमाते हैं। दूसरों की खिल्ली उड़ाने या उन्हें अपमानित करने में उन्हें सुख मिलता है।

(३) वे ईर्ष्यालु और नाजुक मिज़ाज होते हैं।

(४) वे जिद्दी तथा स्वयं को सही और दूसरों को हमेशा गलत समझते हैं।

(५) दूसरों के विचारों के लिए उनके हृदय में कोई आदर या स्थान नहीं होता।

(६) वे अपनी गलती के मूल तक न पहुँचकर विनाशात्मक प्रवृत्ति अपनाते हैं। दूसरों पर दोष डालते तथा रोकर, शराब पीकर, व्यसन में डूबकर अपना गम गलत करने की चेष्टा करते हैं।

(७) पूरी बात समझे विना और तथ्य जाने बिना वे जल्दवाज़ी में निर्णय लेते हैं।

(८) वे परिस्थितियों की परवाह न करके अपनी स्वार्थ-सिद्धि की चेष्टा करते हैं। दूसरों का अनिष्ट चाहकर अपना इष्ट साधते हैं।

(९) दूसरों के संग निभाने में वे असफल रहते हैं और लोगों से यह उम्मीद करते हैं कि वे उनके संग हर सूरत में निभायें।

छोटी आयु में की गयी शादी की समस्याएँ—यद्यपि बहुत कम व्यक्ति पूर्ण रूप से मानसिक प्रौढ़त्व को प्राप्त होते हैं फिर भी सफल और समझदार व्यक्तियों में अधिकांश गुण होते हैं। दूसरी सूची में जो व्यक्ति आते हैं उन्हें विवाह से पहले उपर्युक्त दोषों को दूर करके तभी विवाह करना चाहिए। अन्यथा उनका वैवाहिक जीवन कभी सफल नहीं हो सकता। यही कारण है कि विवाह के मामले में केवल आयु से सयाना हो जाना ही पर्याप्त नहीं, अक्ल से सयाना होना भी जरूरी है। छोटी आयु में विवाह करने से कुछ अन्य समस्याएँ भी उठ खड़ी होती हैं। यथा :

(१) किशोर-दम्पति के मामले में माता-पिता उन्हें नासमझ मान कर अधिक दखलन्दाज़ी करते हैं तथा उन पर नियन्त्रण रखना आवश्यक समझते हैं।

(२) बच्चों के पालन-पोषण में किशोर दम्पत्ति को अपने माता-पिता के सहयोग और सलाह पर अधिक निर्भर रहना पड़ता है।

(३) आर्थिक कठिनाइयों के कारण और जीविका के अभाव में उन्हें अपने सास-ससुर के साथ रहने को बाध्य होना पड़ता है।

(४) पति-पत्नी के जब आपस में लड़ाई-झगड़े होते हैं तो वे इस मामले में अपने माता-पिता से सलाह लेते हैं। उन्हें बच्चा जानकर वे जो सलाह देते हैं, सम्भव है दामाद या बहू इसे पसन्द न करें। इस कारण से भी सास-ससुर और बहू या दामाद के संग माता-पिता का मनोमालिन्य बढ़ जाता है।

(५) किशोर आयु में विवाह करने से लड़के को विशेष असुविधा होती है । उसे अपनी पढ़ाई छोड़कर कोई धन्धा अपनाना पड़ता है ताकि घर-गृहस्थी चलाने की जिम्मेदारी सँभाल सके । इससे उसका 'कैरियर' उभरने नहीं पाता । कम आमदनी होने के कारण उसको आर्थिक कष्ट भी होता है । जो आमदनी एक आदमी के लिए काफी है, उसमें दो को रहना पड़े और फिर शीघ्र ही सन्तान का बोझ भी यदि बढ़ जाए, तब तो छोटी उम्र में ही किशोर पति पर काफी बोझ पड़ जाता है ।

(६) जो उम्र पढ़ने-लिखने, अपना भविष्य बनाने और बेफिक्र रहकर जीवन व्यतीत करने की है, उस उम्र में यदि शादी हो जाए, तो आप सोच ही सकते हैं कि इन्सान को उन्नति करने की अनेक सुविधाओं से वंचित रहना पड़ता है ।

(७) कई नवयुवक या नवयुवतियाँ माता-पिता की रोक-टोक और बन्धनों से तंग आकर विवाह कर लेना पसन्द करते हैं । पर बाद में उन्हें मिलने की यह आज़ादी बड़ी महँगी प्रतीत होती है । क्योंकि किशोर दम्पत्ति के लिए इतना अधिक त्याग, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ सँभालना और गृहस्थी की समस्याओं को सुलझाने में जुट जाना काफी परेशानी का कारण बन जाता है । उनके कमज़ोर कन्धों पर अधिक बोझ पड़ने के कारण उनकी मानसिक ताज़गी और ज़िन्दादिली नष्ट हो जाने का डर होता है ।

तब और अब—आँकड़ों से यह पता चलता है कि किशोर आयु में विवाह करने वाले दम्पतियों का जीवन अधिक असन्तुष्ट रहता है उनकी समस्याएँ अधिक होती हैं और उनके विवाह

भी अधिक असफल होते हैं। वह जमाना अब लद गया जबकि १२–१४ वर्ष की दुल्हन घर में आती थी। चार साल बाद उसका गौना होता था और सास-ससुर के दबाव के नीचे वह रहती तथा अपने पति को परमेश्वर मानकर पूजती थी। केवल रात में उसे अपने पति का संग प्राप्त होता था, इसी को वह एक वरदान समझती थी कि पति उसे प्यार करता है। पति भी बाप के साथ ही पैतृक धन्धे में जुटा रहता था। आर्थिक रूप से वह माता-पिता पर ही निर्भर होता था और उन्हीं की आज्ञा में रहने में वह अपना कल्याण समझता था।

आजकल २५ वर्ष से पहले पुरुष कमाने योग्य नहीं हो पाता और लड़कियाँ भी बी० ए० करते-करते १८-१९ वर्ष की हो जाती हैं। ऐसी सूरत में किशोर आयु में विवाह करने का सवाल ही नहीं उठता। विलायत में इस विषय पर खोज करने पर पता चला कि किशोर आयु की शादियों में तलाक की संख्या अधिक है। अगर कोई युवक अपनी पढ़ाई खतम करके किसी लड़की को पसन्द करता है तब भी वह तुरन्त शादी करने की परिस्थिति में नहीं होता। उसे ट्रेनिंग लेनी होती है अथवा रोजी के लिए दौड़-धूप करनी या कुछ अनुभव प्राप्त करना होता है। उसे अपना 'कैरियर' बनाना है। इन सबसे निबटकर ही वह विवाह का बोझा सँभालने के लायक हो सकता है। अन्यथा वह एक सफल गृहपति और पिता की जिम्मेदारियाँ कैसे निभा सकेगा ? इस दुविधा की स्थिति में उसके लिए अपने जीवन साथी का चुनाव करना ठीक नहीं है। जब वह सब ओर से बेफिक्र हो जाए तभी विवाह के विषय में तय करना ठीक होगा। यही बात लड़की के विषय में भी

ठीक है। किशोर आयु में उसे अपनी पढ़ाई खतम करनी है। कुछ कमाने की योग्यता भी प्राप्त करनी है, क्योंकि जरूरत के समय आर्थिक समस्या को हल करने के लिए हर स्त्री में योग्यता होनी जरूरी है। राम जाने आगे जाकर कैसा वक्त पड़े, इसकी चिन्ता सबको करनी है। फिर छोटी आयु में विवाह के विषय में उसकी जो कल्पना होती है, बड़े होने पर उसके सोचने-विचारने के ढंग में काफी अन्तर आ जाता है। इसलिए चुनाव के मामले में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।

अपनी योग्यता परखें—आप दोनों निम्नलिखित प्रश्न स्वयं से करें, सन्तोषजनक उत्तर मिलने पर आपको पता चल जाएगा कि किस आयु में शादी करनी चाहिए।

(१) क्या आप अपने माता-पिता से आर्थिक रूप से स्वतन्त्र हैं। जीविका के मामले में आत्मनिर्भर हैं ?

(२) क्या आपने अपनी शिक्षा समाप्त कर ली है ?

(३) क्या आपने अपने जीवन-साथी के विषय में तथा आपको किस प्रकार का जीवन साथी चाहिए—यह अन्तिम रूप से तय कर लिया है या कि अब भी आपके विचार और स्तर बदलते रहते हैं ?

(४) क्या आप काफी लोगों से मिलने-जुलने के बाद मानव स्वभाव को समझने लगे हैं ?

(५) किशोर आयु में विवाह करने का मतलब है बड़ा परिवार। क्या आप में ऐसा हुनर है कि आप बड़े परिवार की परवरिश कर सकेंगे।

(६) क्या आप पत्नी और बच्चों का बोझ निकट भविष्य में उठाने को तैयार हैं ?

(७) क्या आप शादी करके एक सद्गृहस्थ का जीवन बिताना चाहते हैं कि अभी भी आपको किशोरों की मण्डली में लड़कियों के पीछे दौड़ने का लोभ है ?

(८) क्या आप आय और खर्च का सन्तुलन रखने की सूझबूझ रखते हैं ? और आपने परिवार के पालन-पोषण के लिए कोई उपयोगी धन्धा अपनाया हुआ है ?

(९) क्या आप एक जिम्मेदार गृहस्थ और पिता बनने की समझ-बूझ रखते हैं ?

(१०) क्या आप एक माँ तथा गृहिणी की जिम्मेदारियाँ सम्भालने के योग्य हैं ?

विवाह के साथ इन्सान अपने ऊपर काफी जिम्मेदारियाँ लेता है । सफल गृहस्थ ही समाज में व्यवस्था बनाए रखते हैं । यदि कोई पति अपनी पत्नी को मारता-पीटता है, अपने बच्चों का खर्चा नहीं उठाता, घर में अव्यवस्था और महाभारत मचाए रखता है, तो वह समाज में एक बुरे उदाहरण तथा गैर-जिम्मेदारी के कारण अनैतिकता फैलाता है ।

श्री दयाल एक खानदानी रईस हैं । उनमें रईसों के सभी दुर्व्यसन तथा दिखावे हैं । नतीजा यह हुआ कि शराब, फिजूलखर्ची, दिखावा आदि के कारण वह कर्जे में दब गये । इससे उनकी कोठी कुर्की में आ गयी । रिश्तेदारों ने पूछा नहीं । कर्जा भी लाखों का था । इससे वे रिश्तेदारों को, खासकर अपने ससुराल वालों को बहुत बुरा-भला कहते । बीवी का सारा जेवर बिक गया । उसे खूब सताया कि वह दुखी होकर बाप को लिखे और वह रुपया भेजे । बीवी की माँ थी नहीं । घर

में भाई-भौजाइयों का राज्य था। वह बेचारी चुपचाप सब सहती रही। अन्त में, तंग आकर एक दिन उसने आत्महत्या कर ली। घर बिगड़ गया। बच्चे आवारा हो गये। शराब पी-पीकर दयाल साहब नौकरी से भी हाथ धो बैठे। समाज ऐसे लोगों को नफरत की नजर से देखता है। ऐसे लोगों की समाज में कोई इज़्ज़त नहीं। ऐसे स्त्री-पुरुष अपने दोनों कुलों का नाम डुबोते हैं और जिस नयी पौध को वे जन्म देते हैं सम्भव है वे भी समस्यापूर्ण बनकर समाज के बोझ को बढ़ाएँ। इसीलिए अल्हड़ उम्र में विवाह न किया जाए। नासमझ व्यक्ति विवाह न करे तथा मानसिक और शारीरिक रूप से अविकसित व्यक्तियों को विवाह नहीं करना चाहिए।

विवाह योग्य आयु के विषय में एक अनुभवी का कहना है कि—"वैवाहिक आयु के सम्बन्ध में अनेक मनोवैज्ञानिक इस बात पर दृढ़ हैं कि मानसिक और चारित्रिक दृष्टि से विवाह की अवस्था लड़कियों में १८–२० के निकट और लड़कों में २२–२३ के बीच में ही होनी सम्भव है।

विवाह की उम्र के निर्धारण में संवेगात्मक विकास या भावात्मक विकास की ओर ध्यान न देना एक भयंकर भूल है। आधुनिक मनोविज्ञान में संवेगात्मक विकास की परिपक्वता की परख के लिए कुछ साधारण और कुछ विशेष प्रतिमान स्वीकार किये गये हैं। इन सब प्रतिमानों में सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति का समाजपेक्षी होना है, बहिर्मुखी होना है, भावात्मक उत्तेजना की जगह विवेक और बौद्धिक निरूपण को स्वीकार करने की क्षमता प्राप्त करना है। आगे दी गयी सूची से व्यक्ति के पूर्ण विकसित संवेगात्मक विकास

का पता स्पष्ट लग सकता है :

(१) उसका समाजपेक्षी होना।

(२) मानसिक वृत्तियों में स्वातन्त्र्य का वोध।

(३) भूलों को स्वीकार करने की, दायित्व ग्रहण करने की क्षमता।

(४) यौन-प्रवृत्तियों में विलिंगकामी होना।

(५) भविष्य की चिन्ता।

(६) नैतिक मूल्यों को स्वीकार करने की बलवती इच्छा।

(७) सहकारिता।

(८) वर्तमान को समझ भविष्य को अंगीकार करने की दृढ़ता।

(९) यौन-अभिव्यक्ति को सहज रूप में स्वीकार करना।

(१०) चुनाव में विवेक और तर्क का बाहुल्य।

(११) आत्मनिरीक्षण और विश्लेषण की शक्ति।

अपरिपक्व विकास में इन बातों का अभाव और कुछ सीमा तक वैपरीत्य ही दिखायी देगा। टरमेन ने संवेगात्मक विकास को लक्ष्य कर अपना प्रसिद्ध सूत्र कहा था : "विवाह से क्या फल मिला, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उसमें आपका योगदान क्या है ?"

१३ रिश्ते की बातचीत

जी हाँ, आप अब सयानी हो गयी हैं। आप में से कुछ मैट्रिक हैं या कुछ ने बी० ए० पास कर लिया है। और कुछ तो आगे एम० ए० में पढ़ना भी चाहती हैं। कई किसी नौकरी की तलाश में हैं और कुछ के माता-पिता इस बात के इच्छुक हैं कि लड़की की शादी कर दी जाए। एक कहावत है, 'एक लड़की सहस्त्र वर'। माँ-बाप तो अपनी ओर से इस वात की भरसक कोशिश में हैं कि घर-बार अच्छा मिले, परिजन बहू की कद्र करने वाले हों, लड़का ऊँची नौकरी पर हो। उधर लड़के वालों की भी माँग है कि लड़की सुन्दर तो हो ही, साथ ही मॉडर्न होते हुए भी आदर्शवादी हो। सास-ससुर का अदव रखने वाली हो, घर-गृहस्थी चलाने में निपुण हो।

अधिकांश परिवार ऐसे हैं जहाँ लड़की को स्वयंवरा होने की छूट नहीं है। वहाँ तो रिश्ता करने का जिम्मा माँ-बाप पर ही होता है। पर यदि लड़कियाँ समझदार हैं और उन्होंने अपने व्यक्तित्व का विकास ठीक से किया है, तो उन्हें अपने

माता-पिता को इस कार्य में सहयोग देने में पूरी सफलता मिलेगी। लड़कियों के फूहड़पन या नासमझी अथवा माता-पिता के दकियानूसी खयालात होने से काम बिगड़ जाता है।

विवाह की बात चलती है—पढ़े-लिखे शिष्ट और सभ्य खानदानों में अब लड़की वाले खुद लड़के वालों से जाकर तो कहते नहीं कि आप हमारी लड़की को अपनी बहू बनाने का गौरव प्रदान करें। या तो बीच में कोई दोनों ओर का परिचित व्यक्ति इस बात को शुरू करता है या फिर अखबारों में 'वाण्टेड' कॉलम देखकर पत्र-व्यवहार शुरू होता है या फिर दो परिवारों में पहले से जान-पहचान होती है, तब दोस्ती के नाते रिश्तेदारी की बातचीत चल पड़ती है। जब दोनों ओर के माता-पिता अपनी ओर से खानदान तथा लड़के या लड़की के विषय में पूछताछ करके समाधान कर लेते हैं, तो लड़के के परिवार से महिलाएँ लड़की को देखने आती हैं। ऐसे अवसर पर लड़कियों की कैसी छीछालेदर होती है, इसके कुछ उदाहरण देती हूँ।

सुभाग की बातचीत चल रही थी। उसे लड़के की माँ, बहन, भावज देखने आयीं। लड़की को पहना-उढ़ाकर उनके सामने लाया गया। अब वे तीनों स्त्रियाँ उसको इस प्रकार परखने लगीं मानों कोई कसाई हाट से गाय खरीद रहा हो। प्रश्नों की झड़ी लगा दी गयी। लड़के की भावज ने पूछा—"तुम कहाँ तक पढ़ी हो, मैट्रिक कौन-सी यूनिवर्सिटी से पास किया है, कौन से डिवीजन में पास किया, क्या गाना-नाचना जानती हो?" अभी सुभाग उन प्रश्नों का जवाब भी न दे पायी थी कि लड़के की बहन ने पूछना शुरू किया—"क्यों

जी, तुम्हें अँग्रेज़ी फर्राटे से बोलनी आती है कि नहीं ? और हाँ, हमारे भाई टेनिस के बड़े शौकीन हैं। तुम क्या गेम्स खेलती ......" माताजी बीच में ही कह बैठीं—"अजी खेल-कूद की उम्र तो हमेशा नहीं रहती है। मैं पूछती हूँ, खाना पकाना, देवता को धूप-नैवेद्य लगाना भी आता है कि नहीं ? सिलाई-बुनाई भी कुछ आती है ?"

सुभाग की माता जी बीच-बीच में सुभाग की ओर से जवाब देती रहीं। सुभाग को घबड़ायी हुई देखकर उन्होंने बात ढकते हुए कहा—"अभी बच्ची है, शर्माती है। ये देखिये ये सब टेबल-क्लाथ इसी के काढ़े हुए हैं। अधिकांश पकवान भी इसी ने बनाये हैं।"

जिठानी बहुत चालाक थी। चलते समय उसने सुभाग का हाथ पकड़ कर उसे उठाते हुए कहा—"आओ, दरवाजे तक चलो हमारे साथ।" असल में वह यह देखना चाहती थी कि कहीं पाँव में कोई दोष तो नहीं तथा रोशनी में ले जाकर असली रंग का पता चला सके।

उन लोगों के चले जाने के बाद सुभाग बोली—"माँ, मैं बाज़ आयी ऐसी शादी से। मैं तो आगे पढ़ूँगी।"

एक दूसरा उदाहरण है। चम्पा एक लखपति घर की लड़की है। प्रभाकर पास किया है। घर में बैठे-बैठे जरूरत से अधिक तगड़ी हो गयी है। उसे लड़के वालों की स्त्रियाँ देखने आयीं। उनकी खूब खातिर की गयी। सास को सोने के कड़े भेंट किये गये, बड़ी बहू और लड़की को बढ़िया रेशमी साड़ियाँ। जाते समय तीन-चार टोकरे फल और मिठाई के दिये गये। स्त्रियाँ खूब खुश होकर घर लौटीं। गृहिणी ने

अपने पति और बेटे से लड़की और उसके कुल की खूब बड़ाई की। अब बात लड़के के हाँ कहने पर अटकी हुई थी। लड़का लड़की को देखने आया। एक तो चम्पा शरीर से स्थूलकाय। ऊपर से बड़े-बड़े फूलों की बनारसी साड़ी और जेवरों से उसे लाद कर लड़के के आगे पेश किया गया। इससे वह और भी भद्दी लगने लगी। विनोद (लड़का) कुछ मिनट ही वहाँ बैठा और घर आकर माँ से बोला—"माँ, तुम तो उनकी धन-दौलत पर ही लट्टू हो गयीं। तुमने सोचा होगा कि पैसे से मुँह भर दिया जाए तो मैं एक कुरूप तथा आराम-तलब निकम्मी लड़की से भी विवाह कर लूँगा।"

माँ ने कहा—"बेटा, अब रूप तो अपने हाथ की बात नहीं है। लड़की अच्छे घरबार की है। भगवान् ने पैसा दिया है। फिर उसे काम करने की जरूरत ही क्या है ? अधिक पढ़ी-लिखी लेकर हमें क्या नौकरी करवानी है ? तुझे दो-चार लड़कियाँ दिखायीं कोई भी पसन्द नहीं आयी।"

विनोद बोला—"माना कि नयन-नक्श पर किसी का वस नहीं। मैं किसी लड़की के नयन-नक्श की बुराई तो नहीं कर रहा, पर यदि लड़कियाँ अपनी काया की सुडौलता की ओर ध्यान दें, अपने व्यक्तित्व का विकास ठीक से करें, ठीक ढंग से पहनने-ओढ़ने का उन्हें शऊर हो, तो अधिकांश लड़कियाँ स्मार्ट दिखें। पर हमारे यहाँ माता-पिता इसका महत्त्व ही नहीं समझते। अब तुम खुद अपनी गलती समझ जाओगी, जब कौशल्या (बहन) की शादी का समय आएगा।"

माँ—"अरे चल-चल। कौशल्या में क्या कमी है ? अच्छे खाते-पीते घर की लड़की है। चिट्ठी-पत्री लिखने लायक उसने

पढ़ लिया । प्रभाकर पास करके पंजाब से मैट्रिक कर ली है । दान-दहेज अच्छा देंगे, पैसा पास में हो तो लड़कियाँ अनब्याही नहीं रह जाती हैं ।"

—"क्या माँ-बाप के पैसे से किसी की गृहस्थी सुखी हुई है ? सुखी और सफल पारिवारिक जीवन तो पति-पत्नी की अपनी योग्यता पर निर्भर करता है । जो स्त्री देखने में लबड़-धौं, घर-गृहस्थी सम्भालने में जीरो तथा पैसे के घमण्ड में चूर हो, उसके संग जिसका भी विवाह होगा, अपने कर्मों को रोयेगा । मेहरबानी करके मेरे लिए ऐसी लड़की मत ढूँढना ।"

चिढ़ कर माँ बोलीं—"तो तेरे लिए हूर की परी कहाँ से लाऊँ ?"

—"माँ, हूर की परी मैंने कब माँगी है ? पर लड़की नयन-नक्श और डील-डौल से तो ठीक हो । उसका व्यक्तित्व आकर्षक हो । बातचीत करने की उसमें योग्यता हो । गृहस्थी की जिम्मेदारियाँ क्या होती हैं, उन्हें कैसे निभाया जाए, इसकी समझदारी उसमें होनी चाहिए ।"

नापसन्दी क्यों ?—इसमें कोई सन्देह नहीं कि हमारे देश में अधिकांश विवाह अभी भी माता-पिता के द्वारा तय होते हैं । तो भी लड़के-लड़कियाँ विवाह से पूर्व एक-दूसरे को देख लेना चाहते हैं । चाहे लुक-छिपकर, या कहीं आते-जाते देख लें, या किसी बहाने से देख लें । मध्यम वर्ग में तो यह देखना-दिखाना बाकायदा समय और स्थान निश्चित करके होता है । लड़कियों को खूब पहना-उढ़ा कर, लीप-पोत कर दिखाया जाता है । ऐसे वातावरण में लड़की बिचारी का तो हुलिया ही बिगाड़ दिया जाता है । और लड़का जो इस नाटक का दर्शक

होता है वहुत जल्दी ही ऊबकर वहाँ से छुटकारा पाना चाहता है। अधिकांश केसों में लड़के का जवाब नकारात्मक ही होता है। यदि किसी लड़की को दो-चार बार इस प्रकार दिखाये जाने पर 'रिजेक्ट' कर दिया जाता है तो उसके ऊपर इस बात का बहुत बुरा असर पड़ता है। वह हीन भावना से भर उठती है। अपनी भाभी, चाची आदि के मुँह से उसे ऐसी बातें सुनकर और भी दुःख होता है कि "अजी, लड़के ने पसन्द ही नहीं की, मोटी जो है। आजकल लड़के गोरी लड़कियाँ पसन्द करते हैं। यह तो साँवली है। स्मार्ट नहीं है।"

लड़कों के मुकाबले में हमारे देश की कन्याएँ कुछ हद तक अधिक सुन्दर ही हैं, तिस पर भी लड़कियों को नापसन्द क्यों कर दिया जाता है, यह विचारने की बात है। किसी भी युवती का सौन्दर्य उसके कद-काठ, काया की सुडौलता, नयन-नक्श, हाव-भाव, चाल-ढाल, बातचीत करने का ढंग आदि पर यानी उसके आकर्षक व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। देखने में आता है कि रूप-रंग से काफी सुन्दर लड़की भी यदि उसका व्यक्तित्व ठीक से विकसित नहीं हुआ है, आकर्षणहीन दीखती है, इसके विपरीत देखने में साधारण और साँवली लड़की भी अपने प्रभावशाली व्यक्तित्व के कारण स्मार्ट और लुभावनी प्रतीत होती है। यही कारण है कि समयानुकूल पहनने-ओढ़ने का सलीका न आने तथा चाल-ढाल और व्यक्तित्वहीन होने से रूपवती कन्याएँ भी अच्छा पति पाने में असफल रह जाती हैं।

सुन्दर व्यक्तित्व की नींव किशोरवय से ही पड़ती है। जो लड़कियाँ इस बात का ध्यान रखती हैं कि उनकी दिनचर्या,

वेशभूषा, खान-पान, ऐसा हो कि वे सुडौल और आकर्षक युवती के रूप में विकसित हो सकें, तो अपने रूप, गुण, चारित्रिक श्रेष्ठता तथा आकर्षक व्यक्तित्व से वे अपने दाम्पत्य-जीवन को मोहक और सरस तथा सफल बनाने में सफल हो सकेंगी। नारी की कुरूपता से दाम्पत्य-जीवन ही नीरस हो जाता है। आचरण की कुरूपता शारीरिक कुरूपता से भी अधिक खटकती है। उससे पति का न केवल पारिवारिक जीवन, अपितु सामाजिक जीवन भी असन्तोष से भर जाता है।

प्रत्येक नारी में एक सहज आकर्षण होता है। परन्तु असन्तुलित भोजन, अनियमित दिनचर्या, चटोरापन, आलस, कब्जियत आदि से कइयों का रूप-रंग खराब हो जाता है, शरीर मुटा जाता है, इससे काया बेडौल हो जाती है। हीनता की भावना से भरकर कन्याओं की चाल-ढाल और बातचीत में कई दोष भी आ जाते हैं। नतीजा यह होता है कि जिस उम्र में उन्हें खिलना चाहिए, वे मुरझाने लगती हैं।

अपनी खूबियों को उभारें—यदि आपका स्वास्थ्य अच्छा है, आपका कद-काठ और अंग सुडौल हैं, पर आपका रंग गोरा नहीं है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। आप सुरुचिपूर्ण ढंग से अपनी वेशभूषा सँवारें, कौनसा रंग और किस प्रकार की वेशभूषा आप पर सजती है, इसका अध्ययन करें। फैशन में अन्धाधुन्ध नकल ठीक नहीं है। आपकी चाल स्वाभाविक और 'ग्रेसफुल' होनी चाहिए। कूल्हे मटकाती हुई, थिरकती हुई, पाँवों को पटकती हुई या तिरछे पाँव फेंकती हुई न चलें। लटपट करती हुई, सोटे-सी बाँह मारती हुई या साथ के व्यक्ति को धक्का-सा देती हुई न चलें। आपकी

मुस्कान और ताकने का ढंग सुन्दर होना चाहिए । किस समय पर कैसे मुस्काना और कैसे ताकना चाहिए, इस बात का आपको भली प्रकार ज्ञान होना ज़रूरी है, क्योंकि नारी की मुस्कान और दृष्टि मुख से बिना कुछ बोले बहुत-कुछ जता देती है । सावधान रहें—कहीं ऐसा न हो कि अल्हड़पन के कारण आपकी मुस्कान और दृष्टि जरूरत से ज्यादा कुछ ऐसा अभिप्राय जताएँ कि आपके स्त्रीत्व पर चोट आए । यदि शरीर में कुछ दोष है तो अपने 'मैनर्स' और वेशभूषा से उसे छिपाये रखें, यदि आपका जबड़ा बड़ा है तो जोर से न हँसें, यदि आपके पैर सुन्दर नहीं हैं तो साड़ी इस प्रकार बाँधें और ऐसी सैण्डल पहनें कि पाँव छिपे रहें ।

शरीर की सार्थकता है अच्छे कर्म करने में, इसलिए इसे सत्कर्मों में लगाएँ । यदि आपने उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं की है तो इसमें हीनता महसूस करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि शिक्षा का वास्तविक ध्येय है शारीरिक और मानसिक योग्यता का विकास । आप व्यवहार-कुशल बनें और जो नहीं आता उसे लोगों से सीखें, समय और समाज के अनुकूल व्यवहार करना सीखें, अपने काम को जिम्मेदारी और सुघड़ाई के साथ करें, जीवन को परस्पर सहयोग से सफल बनाने की चेष्टा करें, दूसरों के दुःख-सुख को समझें और जीवन को उपयोगी बनाएँ । यदि आप अपने इन कर्त्तव्यों को यथाशक्ति करती हैं तो आपकी शिक्षा अधूरी नहीं है । सारा जीवन ही सीखने के लिए है, अनुभव द्वारा सीखा हुआ अधिक स्थायी होता है । अभावों का रोना ही न रोयें, पर उन्हें पूरा करने की चेष्टा करें । अपने आस-पास की दुनिया में दिलचस्पी लें और

दूरन्देशी बरतें। नारी पर पुरुषों की अपेक्षा अधिक जिम्मेदारी है, क्योंकि वह गृहिणी और माँ बनती है, उसे पति की सहचरी और मन्त्राणी का पद मिलता है, इसलिए वह जो कुछ करे भविष्य को सोच कर करे, इसी में अक्लमन्दी है।

आपका बातचीत करने का ढंग, भाषा तथा हाव-भाव भी आपके व्यक्तित्व के बनाने-बिगाड़ने में बहुत हद तक जिम्मेदार हैं। इससे आपकी शिक्षा, कुलीनता, रुचि और आदर्शों का पता चलता है। आपके दृष्टिकोण का पता आपके विचारों से लगता है। यदि कोई स्त्री बातचीत में कठोर और अश्लील शब्दों का प्रयोग करती है या वह किसी की निन्दा में आनन्द लेती है और बढ़ा-चढ़ाकर बात कहती है तथा दूसरों की कटु आलोचना करती है, तो उसके मुख पर से कोमल भाव लोप हो जाएँगे और उसकी मुद्रा कठोर प्रतीत होने लगेगी। यही कारण है कि कर्कशा, निर्लज्ज, मुँहफट और हुल्लड़बाज स्त्रियों का व्यक्तित्व कठोर होता है। यदि आपका मानसिक स्वास्थ्य दुर्बल है, आप मनोवेगों पर काबू रखने में असमर्थ हैं, बात-बात में चिढ़ जाती हैं, जरा-सी ठेस लगने पर रो पड़ती हैं, मामूली-सी बात पर बिगड़ उठती हैं और ईर्ष्या, द्वेष, असन्तोष तथा असहनशीलता के वश होकर बिना सोचे-समझे कोई कार्य कर बैठती हैं, तो आपका व्यक्तित्व जरूर घटिया किस्म का प्रतीत होगा।

चरित्र की श्रेष्ठता भी व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने में कम महत्त्व नहीं रखती। अविश्वासी, निर्लज्ज, चंचल और निःसंकोच व्यवहार करने वाली नारी का आकर्षण मिट जाता है। नग्न व्यवहार उसके नारीत्व को कुचलकर रख देता है।

उद्दण्ड और मुँहजोर स्त्री सबको अप्रिय लगती है। नारी पूज्य है, पवित्र है, आदरणीय है और दिव्य है—क्यों ? अपनी महानता के कारण। जिस प्रकार बिना आब के मोती का कुछ मूल्य नहीं, उसी प्रकार बिना चरित्र के नारी दो कौड़ी की है, सुन्दर होते हुए भी वह असुन्दर है, निर्लज्ज है और आकर्षण-हीन है।

व्यवहार में शील-संकोच नारी के व्यक्तित्व में चार चाँद लगाकर उसके सौन्दर्य को द्विगुणित कर देता है। यदि कोई स्त्री हाथ चला-चलाकर चबड़-चबड़ बोलती है, उसकी साड़ी का पल्ला ठीक-ठिकाने नहीं है और अपने गुरुजनों का लिहाज तोड़कर इधर-उधर मटकती-चटकती फिरती है, तो चाहे कितनी भी सुन्दर क्यों न हो वह अपना सहज आकर्षण खो बैठती है। आँखों में शर्म, बातचीत में मधुरता, वेशभूषा और प्रसाधन में मर्यादा का निर्वाह नारीत्व की रक्षा के लिए वांछनीय हैं।

जब ऐसा मौका आये—अब जब कि शादी की बातचीत के सिलसिले में मिलने-मिलाने का मौका आये तो इसमें लजाने या घबड़ाने की कोई बात नहीं है। आप साफ-सुथरी सुरुचि-पूर्ण पोशाक पहनें। अपने कद-काठ का ध्यान रखकर पोशाक का चुनाव करें। सुरुचिपूर्ण प्रसाधन और वेशभूषा में आप स्मार्ट दिखेंगी। जब कमरे में स बजने बैठ जाएँ तब अपनी बड़ी बहन या भावज के साथ आप भी प्रवेश करें। परिचय होने पर हाथ जोड़ कर नमस्कार करें। बातचीत में आप भी सहज ढंग से भाग लें। यदि कोई प्रश्न आपसे पूछा गया है, तो झेंपने या लजाने की बात नहीं है। शिष्टता से जवाब दें। झूठ-मूठ की शेखी या आत्म-प्रशंसा से बचें। यदि आपकी होने वाली

ननद अथवा जिठानी आपके पास बैठी हैं, तो उनसे बातचीत करें। कुछ सामाजिक विषय, कला, शिक्षा आदि पर बातचीत आसानी से की जा सकती है। जब अतिथियों के जाने का समय हो उन्हें शिष्टतापूर्वक अभ्यर्थना करके विदा करें।

आजकल लड़की पसन्द आ जाने पर लड़के दुवारा लड़की से मिलकर बातचीत करके उसके विचार जानना चाहते हैं। आप बच्ची नहीं, २० वर्ष की युवती हैं। यह बात आपके हक में भी अच्छी है कि आपको भी लड़के के विचार जानने का मौका मिल रहा है। आप अपने घर पर ही लड़के से मिलें। सहज ढंग से बातचीत करें। यदि आप भी उसके परिवार, 'हौबीज़' आदि के विषय में जानना चाहती हैं तो अवश्य पूछें। याद रखें बातचीत एक ऐसी कला है कि उसके माध्यम से ही इन्सान के भाव, आदर्श, विचार तथा बुद्धि का पता चलता है। वार्ता का रस हृदय को मुग्ध कर देता है। उसके द्वारा मनुष्य दूसरे पर प्रभाव डाल सकता है। यही सुन्दर मौका है जब कि आप उन पर अपनी समझदारी का प्रभाव डाल सकती हैं।

हाँ, तो वे आप से प्रभावित होकर गये हैं। जाते समय वह मुसकरा कर बोले—"अच्छा, तो इजाजत, उम्मीद है फिर मिलेंगे।" आपने हाथ जोड़कर ओठों-ओठों में ही मुसकरा कर उन्हें विदा किया। अब बात आगे बढ़ती है। दोनों ओर के परिजन प्रसन्न और सन्तुष्ट हैं। सगाई की रस्म हो जाती है। दूसरे दिन उनकी बहन आपकी माता जी से आपको सिनेमा साथ भेजने के लिए आग्रह करती है। साथ में आपका भाई भी जाता है। इसी तरह उनकी दो चार दिन की छुट्टियों में

आप लोग कभी सिनेमा, कभी पिकनिक, कभी पार्टी आदि में मिलते रहते हैं। विवाह की तिथि तय हो जाती है। अभी शादी के दो महीने बाकी हैं। परस्पर पत्र-व्यवहार का वायदा कर आप एक-दूसरे को विदा करते हैं।

पत्र व्यवहार कैसे करें?—कई लड़कियों को पत्र व्यवहार करने में संकोच होता है। माँ-बाप को भी डर होता है कि कहीं चिट्ठियों में कुछ ऐसी-वैसी बात न लिखी जाए कि कोई गलत इम्प्रेशन बैठे। या ईश्वर न करे कभी सगाई टूट भी जाए तो लड़की के प्रेम-पत्र उसके खिलाफ जाएँ। ऐसी सूरत में मेरी राय में विवाह से पूर्व जो पत्र लिखे जाएँ वे ऐसे होने चाहिए जैसे कि मित्रों को लिखे जाते हैं। उसमें देश, समाज, व्यक्तिगत विचारों, आदर्शों आदि पर चर्चा हो, एक-दूसरे के परिजनों, हौबीज़, स्वास्थ्य, दिनचर्या आदि पर बहुत कुछ लिखने को है। पत्रों में अश्लीलता या लैला-मजनूपन नहीं होना चाहिए। ये तो बहुत हल्की बातें हैं और लिखने वाले की कुरुचि का विज्ञापन करती हैं। इस पत्र-व्यवहार का असली उद्देश्य होता है कि विवाह से पूर्व आप एक-दूसरे के विचारों को भली प्रकार समझ लें, ताकि जिस घर में आपको ब्याह कर जाना है, वहाँ का आदर्श, वातावरण, परिजन आदि के विषय में आप अपने होने वाले पति के माध्यम से अधिक जान सकें।

आधुनिक दृष्टिकोण रखने वाले समाजसुधारकों ने दहेज की प्रथा को मिटाने के लिए एक सुझाव यह भी दिया है कि यदि लड़कियों को स्वयं अपना जीवन साथी ढूँढने की छूट दी जाए तो फिर दहेज देने की पाबन्दी नहीं रहेगी। एक हद तक यह बात ठीक भी है। आजकल के जमाने में जबकि कन्याओं को सहशिक्षा का मौका मिलता है और वे प्रत्येक क्षेत्र में लड़कों के साथ कन्धा मिलाकर चल रही हैं, तो वे एक गऊ की तरह जिसके हाथ भी डोरी पकड़ा दी जाए—चुपचाप चली जाना पसन्द नहीं करेंगी। जब तक लड़कियों की पसन्द की तुष्टि नहीं होती उसके लिए जीवन-साथी चुनना कठिन हो जाता है। पर विवाह करना तो हर नारी की एक अनिवार्य जरूरत है। अधिकांश की तो रोटी-रोजी की समस्या उसी के माध्यम से हल होती है। जब तक अच्छा लड़का नहीं मिलता, लड़कियाँ या तो पढ़ती हैं अथवा पढ़ाई खत्म करके कोई नौकरी कर लेती हैं। एक बार आत्मनिर्भर हो जाने पर वे जल्दबाज़ी में विवाह नहीं करना चाहतीं। चुनाव के

मामले में उनका स्तर ऊँचा हो जाता है। ऐसी सूरत में माँ-बाप भी सोचते हैं कि लड़की समझदार है, स्वयंवरा होने का उसे पूरा अधिकार है।

जल्दबाजी न करें—आजकल जब कि कॉलिजों में, ऑफिसों में लड़कियों को लड़कों से मिलने की काफी आजादी है, न केवल कक्षाओं और दफ़्तरों में ही अपितु खेल-कूद के मैदान में, उत्सवों में, क्लबों और रंगमंच पर भी लड़के-लड़कियाँ मिलते हैं तो उनका परस्पर लगाव हो जाना, एक-दूसरे के प्रति आकर्षण बढ़ना एक साधारण बात है। कभी-कभी यह लगाव समूह के प्रति न होकर विशेष व्यक्ति तक ही सीमित रह जाता है। परिणामस्वरूप 'डेटिंग' शुरू होती है। घनिष्ठता बढ़ती है। लड़की लड़के के साथ सिनेमा और पिकनिक जाती है, क्लबों और रेस्टोरेण्ट में नृत्य में शरीक होती है, एकान्त पाकर लड़का कुछ ढिठाई करने का साहस करता है। बात खुलकर होती है। लड़की समझती है कि यदि इस प्रेम का परिणाम विवाह नहीं हुआ तो मैं नाहक ही बदनाम होऊँगी। वह घबड़ाती है। लाल झण्डी देखकर वह सावधान हो जाती है और लड़के से साफ-साफ कहती है—"देखो, मित्र यदि तुम्हारा इरादा नेक है, तुम मुझे सच्चे दिल से प्यार करते हो, तो हमें अपने माता-पिता से अपने विवाह की बात चलानी चाहिए। विवाह से पहले लक्ष्मण रेखा का उल्लंघन करना मैं ठीक नहीं समझती।"

अब यदि लड़का नेक है, समझदार है, अपनी प्रेमिका के प्रति ईमानदारी बरतता है तो वह इन सुझावों का अनुमोदन करता है या इस बात पर राजी हो जाता है कि अभी एक-

दूसरे को भली प्रकार समझने के लिए हमें कुछ दिन और इन्तजार करना चाहिए। लड़के ने ठीक बात कही। ऐसा महत्त्वपूर्ण निर्णय जिस पर जिन्दगी का सारा भविष्य निर्भर है, जल्दबाज़ी में नहीं लिया जाना चाहिए। स्वयंवरा होने का अधिकार योग्य लड़कियों को ही प्राप्त है। अगर प्रेमान्ध होकर यह निर्णय लिया जाता है तो लड़कियों को जन्म भर पछताना पड़ता है।

चलिए लड़की के हक में यह अच्छा ही हुआ। लड़के का इरादा चाहे कितना नेक क्यों न हो, तो भी जीवन-साथी के बाह्य गुणों के अतिरिक्त लड़की को उसकी वे खूबियाँ भी तो परखनी हैं जिनके कारण जीवन-साथी एक सफल पति, प्रेमी और संरक्षक बन सकता है। अतएव शादी करने से पहले अपने मित्र को कसौटी पर कसना न भूलें। पर साथ में यह भी याद रखें कि कसौटी पर परखने से पहले स्वयं को भी कसौटी पर खरा उतारने के लायक़ बना लें।

स्वयं को परखें—अंग्रेजी में एक कहावत है जिसका भावार्थ है कि जैसे एक पंखों वाली चिड़ियाँ साथ-साथ ही उड़ती हैं, इसी प्रकार एक से विचार, रुचि, आदर्श तथा पारिवारिक स्तर के युवक-युवतियों का परस्पर आकर्षण सहज ही होता है। कुछ बातों में सादृश्यता और मेल हुए बिना मित्रता नहीं हो पाती। आमतौर पर मध्यम वर्ग में बीस वर्ष की आयु तक तो लड़कियाँ पढ़ती ही हैं। उसके बाद यदि माता-पिता कोई वर ढूँढने में सफल नहीं हो पाते तो लड़की की यह इच्छा होती है कि मैं कहीं पर नौकरी कर लूँ। आजकल लड़कियों के लिए नौकरी के कई उपयुक्त क्षेत्र खुल गये हैं। उच्च शिक्षा

प्राप्त लड़कियाँ अध्यापिका, प्रोफेसर, डॉक्टर, वकील, चार्टेड एकाउण्टेण्ट, कलाकार, आर्कीटेक्ट, रिसेप्शनिस्ट, एयर होस्टेस, सेक्रेटरी आदि बन रही हैं। उसके वाद टाइपिस्ट, स्टेनो, सेल्स गर्ल, नर्स, ड्राफ़्ट-आर्टिस्ट, क्लर्क, टेलिफोन ऑपरेटर, हैल्थ विज़ीटर आदि बनकर आत्म-निर्भर बनने की चेष्टा करती हैं। अब माता-पिता भी इस बात को समझने लग गये हैं कि लड़की की शादी किसी अयोग्य वर से करने की अपेक्षा यह लाख दर्जे अच्छा है कि उसे बरसिरे रोजगार लगाकर आत्मनिर्भर बना दिया जाए। जब लड़कियाँ एक बार आर्थिक रूप से आत्म-निर्भर हो जाती हैं तो वे बिना मन पसन्द लड़का मिले, विवाह नहीं करना चाहती हैं। इस प्रकार इन्तजार में कभी-कभी कई साल गुजर जाते हैं। अन्त में एक ऐसा चौरास्ता आ जाता है जहाँ पर उन्हें निश्चित कदम उठाना ही पड़ता है। ऐसे चौरास्ते पर खड़े होकर एक ओर तो यह फिक्र लगती है कि अब अगर मैंने 'ट्रेन मिस' कर दी तो फिर बाजी हाथ से निकल जाएगी। इस बेसब्री में गलत चुनाव हो जाने की सम्भावना होती है। दूसरी बात उम्र अधिक हो जाने पर मन में दुविधा भी बनी रहती है कि यदि कहीं गलत चुनाव हो गया तब क्या होगा ? अब अपने विचार और आदतें बन गयी हैं उनको बदलना कठिन होगा, यदि एडजेस्ट-मेण्ट ठीक न हुआ तब कैसे निर्वाह होगा आदि आदि चिन्ताएँ मन को खाती रहती हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि सयानी उम्र में भी ऐसी गलती हो जाती है कि बड़ा पछतावा रह जाता है। एक उदाहरण देती हूँ :

डॉ० मिस् शर्मा ने अपना क्लिनिक पहाड़गंज में खोला।

उनके पड़ोस में ही डॉ० चौधरी का भी क्लिनिक था। दोनों को उस मोहल्ले में आये कुछ ही महीने हुए थे। पड़ोसी होने के नाते जब मरीज़ नहीं होते तो दोनों बैठकर गप्प-शप्प करते। डॉ० शर्मा अपनी दुकान के ऊपर के ही फ़्लैट में रहती थीं। पर डॉ० चौधरी अपने किसी मित्र के साथ वहाँ से चार मील दूर रहते थे। मिस शर्मा कभी-कभी उन्हें अपने यहाँ लंच के लिए भी निमन्त्रित कर लेतीं। शाम की चाय प्रायः डॉक्टर चौधरी की दुकान पर साथ-साथ पी जाती। धीरे-धीरे हेल-मेल बढ़ा। डॉ० चौधरी अपने लेडीज़-केस मिस शर्मा की तरफ़ भेजने लगे। मिस शर्मा को कोई कठिनाई पड़ती तो वह डॉ० चौधरी से सलाह-मशविरा कर लेतीं। समय पाकर घनिष्टता ने प्रेम का रूप ले लिया। मिस शर्मा के माता-पिता या बहन-भाई तो थे नहीं। केवल एक मौसेरी बहन थी। डॉ० चौधरी ने अपने बारे में केवल इतना ही बताया था कि उनके माता-पिता पंजाब के किसी गाँव में हैं। वह मिस शर्मा पर अपना प्यार लुटाने लगे, उम्र भर निभाने के वायदे हुए। एक रात पानी बहुत बरस रहा था। डॉ० चौधरी मिस शर्मा के फ़्लैट में ही रुक गये। एकान्त में अपनी प्रेमिका पाकर डॉ० चौधरी की माँग बढ़ी।

मिस शर्मा ने कहा—"मैं, सम्पूर्ण रूप से तुम्हारी हूँ, पर पहले मेरे साथ विवाह कर लो।"

डॉ० चौधरी ने कहा—"ठीक है, लाओ, अभी अग्नि जलाओ। गीता को साक्षी रखकर मैं तुम्हें अपनी पत्नी के रूप में स्वीकार करता हूँ।"

मिस शर्मा बोलीं—"पर बिना पण्डित के और चार मित्रों को इकट्ठा किये शादी कैसी?"

डॉ० चौधरी अपनी दलील पेश करते हुए बोले—"वाह ! पण्डितों के होने न होने से क्या शादी का महत्त्व घट-बढ़ जाता है ? हम तुम दोनों एक-दूसरे से प्रेम करते हैं। बालिग हैं। अपनी जिम्मेदारी समझकर एक-दूसरे को स्वीकार कर रहे हैं। बस विवाह हो गया समझो।"

स्त्रियाँ भावुक होती हैं। वे जब किसी से प्रेम करती हैं तो अपने पूर्ण-सम्पूर्ण के साथ। दूसरे दिन मिस शर्मा ने अपनी मौसेरी बहन तथा सहेलियों को पार्टी पर बुलाकर अपने विवाह हो जाने की सूचना दे दी। सहेलियों ने उलाहना दिया कि—"अजी, यह चुपके-चुपके शादी कर डाली, ढोल धमक्के भी न बजाये।" मिस शर्मा ने लजाकर कहा—"बस, क्या बताऊँ, उन्हें यह सब दिखावटी बातें पसन्द नहीं।"

दो दिन के बाद मिस शर्मा ने अपने मकान के आगे डॉ० सुजाता शर्मा की जगह डॉ० सुजाता चौधरी की नेम-प्लेट लगा दी। डॉ० चौधरी कभी तो सुजाता के पास रात को रुक जाते कभी कुछ बहाना करके अपने मित्र के यहाँ चले जाते। इसी प्रकार तीन-चार महीने बीत गये। डॉ० सुजाता गर्भवती थीं। अचानक एक दिन डॉ० चौधरी के चाचा पूछते-पूछते उनकी दुकान पर आ गये। दुकान पर किसी को न देखकर उन्होंने बगल की दुकान पर डॉ० सुजाता से पूछा—"डॉ० चौधरी कहाँ हैं ?"

सुजाता ने पूछा—"आप किन को पूछ रहे हैं। मेरे पति को ? आइए, ऊपर आइए, आज उनकी तबियत ठीक नहीं है। आराम कर रहे हैं ?"

वह व्यक्ति हक्का-बक्का सा ताकता रह गया । फिर कुछ हिचकते हुए उसने पूछा—"आप उनकी कौन हैं ?"

—"मैं उनकी पत्नी हूँ । आप कौन हैं ?"

—"मैं उनका चाचा हूँ । यह पत्नी वाला मामला मेरी समझ में नहीं आया । चौधरी तो शादीशुदा है । उसके दो बच्चे हैं । उसकी बहू को लेकर ही मैं आया हूँ ।"

अब तो डॉ० सुजाता के घबराने की बारी थी । पर बात इतने से ही खत्म नहीं हुई । डॉ० चौधरी इस बात से साफ मुकर गया कि डॉ० सुजाता से उसकी कभी शादी हुई है । उसने उसे एक फरेब और मनगढ़न्त बात बतायी । डॉ० सुजाता के पास शादी का कोई सबूत या गवाह नहीं था । उसे इस बात का इतना सदमा लगा कि गर्भपात भी हो गया । अब डॉ० सुजाता ने एक आश्रम खोला हुआ है, जहाँ पर पुरुषों द्वारा इस प्रकार अपमानित और धोखा दी गयी माताएँ आश्रय पाती हैं ।

समाज के ये भेड़िये—समाज में इस प्रकार की अनेक घटनाएँ आये दिन सुनने को मिलती हैं जहाँ न केवल किशोरियों को ही, बल्कि सयानी उम्र की युवतियों को भी प्रेम के सब्ज़बाग दिखाकर पुरुष उनको अपने फन्दे में फँसा लेते हैं । ऐसे लोगों में सज्जनता का मुखौटा लगाये हुए वास्तव में लम्पट परन्तु प्रभावशाली व्यक्ति यथा अनाथालय के संचालक, स्कूलों के संरक्षक, समाज सेवक, धर्म के ठेकेदार, डॉक्टर, वकील आदि अनेक विलासी लोग होते हैं । सिर पर कोई संरक्षक न होने पर यदि कोई युवती नौकरी पाने के लिए, अपनी सम्पत्ति के मामले में सलाह लेने; अपने बहन-भाइयों की शिक्षा के मामले

में सहयोग लेने या अपनी रुग्ण माता जी के इलाज के लिए यदि किसी पुरुष का सहारा ढूँढती है, तो ऐसे मौकों का लाभ उठा कर कई लम्पट युवतियों को पहले अपने एहसान के नीचे दवाते हैं, फिर अपनी चाल में उसे फँसा लेते हैं। समाज के इन भेड़ियों से युवतियों को वहुत सावधान रहना चाहिए। कई मामले ऐसे भी देखने में आये हैं कि किसी की युवती कन्या परदेश में किसी बोर्डिंग हाऊस में पढ़ती है, वहाँ के लोकल गार्जियन का ज़वान लड़का या छोटा भाई युवती की पहले खूब लल्लो-चप्पो करते हैं। घर लाकर उसकी खूब खातिर करेंगे। मोटर में घुमायेंगे, सिनेमा दिखाने ले जाएँगे। घर से अच्छा-अच्छा खाना और तोहफे लेकर आयेंगे। धीरे-धीरे उससे मित्रता और घनिष्टता स्थापित कर प्रेम का स्वांग रचायेंगे। अव यदि लड़की अमीर घर की हुई तो उसके पिता को लाचार होकर उसी लम्पट से अपनी बेटी की शादी करनी पड़ेगी। अगर वह गरीब घर की हुई तो वह व्यक्ति खुद ही साफ कतरा कर निकल जाएगा। ऐसे मामलों में लड़की और आधुनिक शिक्षा ही दोषी ठहरायी जाती है।

कभी-कभी लड़कियाँ अपने प्रोफेसर की विशेष कृपापात्र बनने, नृत्य या चित्रकारी में विशेष प्रगति करने का अवसर पाने के लिए अपने प्रोफेसर या गुरु पर अधिक विश्वास कर बैठती हैं। उनसे सीखने के लिए उनके घर पर जाना मंजूर कर लेती हैं। बाद में अपनी इस गलती का उन्हें बहुत अधिक मूल्य चुकाना पड़ता है। बाज लड़कियाँ स्वभाव से अधिक रोमाण्टिक होती हैं। कच्ची उम्र में रोमाण्टिक उपन्यास, सिनेमा आदि देखकर उनका मन बहुत अधिक उत्तेजित हो

जाता है। वे कहानियों और सिनेमा जगत् के रोमान्सों को ही सच मानकर कोई प्रेमी पाने के लिए बेचैन हो उठती हैं। जब उनकी मनोदशा ऐसी होती है तब बहनोई, बहन का देवर, या भाभी का भाई अथवा अपने भाइयों को मित्र या अड़ौस-पड़ौस का कोई भी युवक उन्हें आसानी से फुसला लेता है। ऐसे रोमान्सों का परिणाम जो होता है उसकी कुछ झाँकियाँ आपको अखबारों में मिल ही जाती हैं। हमें अपनी बहनों को इसी प्रकार के खतरों से सावधान करना है। उन्हें निम्नलिखित गलतियों से बचना चाहिए :

सावधान रहें—(१) कोई भी काम अपने माता-पिता से छिपाकर न करें। याद रखें आपकी माँ, बड़ी बहन और उनके अभाव में कोई समझदार सहेली या संरक्षिका आपकी बहुत-सी समस्याओं को हल कर सकती हैं। आपकी गुरु भी आपका मार्ग-प्रदर्शन करने में मदद कर सकती हैं। पर याद रखें मार्ग-प्रदर्शन करने का कर्त्तव्य वही व्यक्ति ठीक से निभा सकता है जो कि अनुभवी हो, आपका तथा परिवार का हित चाहता हो, समझदार हो तथा आपका विश्वासपात्र हो।

(२) प्रेम-उपन्यासों और सिनेमा जगत् के रोमान्सों पर विश्वास न करें। यह तो लेखक की कल्पना की बातें हैं। वास्तविक दुनिया इससे बिलकुल भिन्न है। परिवार की छत्र-छाया का महत्त्व समझें। याद रखें घर से निकलकर कभी कोई युवती सुरक्षित नहीं रही है। जब शोहदों को यह पता चल जाता है कि कोई युवती कन्या अपने परिवार के अनुशासन से ऊबकर मुक्त होने के लिए पाँव फड़फड़ा रही है, तो वे उसे दबोचने की ताक में रहते हैं।

(३) यदि आपके प्रति किसी युवक ने प्रेम प्रकट किया है, तो आप इस बात को परखें कि वह आपकी किन बातों पर रीझा है ? क्या वह आपके परिवार से परिचित और उनका विश्वासपात्र है ? क्या आप उसके विवाह प्रस्ताव के विषय में अपनी बहन या भाई से कह सकती हैं ? यदि वह इन सब बातों को गोपनीय रखकर आपसे घनिष्टता बढ़ाना चाहता है, तो उसका इरादा नेक नहीं है । यदि वह आपको सिनेमा, रेस्टोरेण्ट आदि में अकेले मिलने को कहता है, तो समझ लें कि उसमें इस बात का साहस नहीं है कि वह आपके घर से आकर सबके सामने आप से मिले । जो लड़कियाँ माँ-बाप से बहाने बनाकर सिनेमा और रेस्टोरेण्ट में जाकर लड़कों से चोरी-चोरी मिलती हैं वे अपना सर्वनाश करने के लिए कदम बढ़ाती हैं ।

(४) ऐसा भी देखने में आता है कि भाई अपनी बहनों की मारफत उनकी सहेलियों से हेल-मेल बढ़ाते हैं । "मैं सुधा के घर पढ़ने जा रही हूँ, माँ से ऐसा कहकर जब आप सहेली के घर जाती हैं, तो वहाँ कुछ देर बाद उसका भाई भी उस कमरे में आ जाता है । वह आपके कुछ आवश्यक प्रश्न हल कर देता है, आपको नोट्स बुक ला देता है और इस प्रकार पढ़ाई में दो-चार बार आपको सहयोग देता है । आप समझती हैं सुधा का भाई बड़ा अच्छा है । वह खूब खुशमिजाज़ और आपका मददगार है । याद रखें कालिजों में अधिकांश लड़के इसी प्रकार पुस्तकों आदान-प्रदान करने के बहाने लड़कियों से हेल-मेल बढ़ाते हैं, उन्हें नोट्स लाकर देते हैं और जब एक बार अपने एहसानों के नीचे उन्हें ले लेते हैं और उनका

विश्वास प्राप्त कर लेते हैं तो फिर लड़की से घनिष्टता बढ़ाते हैं। हो सकता है कि यह घनिष्टता आपके लिए घाटे का सौदा हो। इसके कारण कुछ लड़के आपसे द्वेष करने लगेंगे और आप नाहक बदनाम हो जाएँगी। एक लड़की का मामला मुझे पता है। वह बड़ी निडर थी। पढ़ने में बड़ी होशियार। स्पोर्ट्स में भी बहुत तेज़। अपनी टीम के लोगों से उसकी मित्रता थी। कुछ अन्य लड़कों को वह उनकी बेहूदगी के लिए डाँट चुकी थी। खिसिया कर उन्होंने एक ग्रुप में से उसकी फोटो का सिर काट कर सिनेमा की एक अर्धनग्न नर्तकी के सिर पर चिपका दिया और फिर उससे फोटो खींच कर उसकी प्रतियाँ कॉलेज में दीवारों पर चिपका दीं। इस प्रकार वह लड़की काफी बदनाम हो गयी।

(५) यह नहीं कि हमेशा सहपाठियों से ही खतरा रहता है, कभी-कभी अपने कोई परिजन, पड़ौसी या भाई के दोस्त जो कि घर में प्रायः आते जाते रहते हैं आपके प्रति जरूरत से अधिक दयालु हो जाते हैं। न केवल युवक परन्तु प्रौढ़ व्यक्तियों से भी खतरा हो सकता है। इसलिए युवती कन्या को माताएँ प्रायः सलाह देती हैं कि बेमतलब किसी से अधिक गप्पें नहीं करनी चाहिए, मजाक ठट्ठा करना भी ठीक नहीं। सभी से अपना दुःख-सुख मत कहने लगें।

एकान्त में किसी पुरुष के पास बैठ कर प्रेम, रोमान्स और सेक्स आदि के विषय में चर्चा मत करें। आजकल इन विषयों पर बहस करना एक फैशन बन गया है। जो पुराने घाघ होते हैं वे अदबदा कर ऐसे विषयों पर ही युवतियों से बातचीत छेड़कर मानों ऊपर की वर्फीली परत तोड़ने की चेष्टा करते

हैं और जब लड़की उस विषय पर उत्तर देने लग जाती है, या मुस्करा कर आँखें नीची करके या कनखियों से देखती हुई 'ब्लश' करती है तो वे समझ जाते हैं कि 'मन-मन भावे मुँडिया हिलावे' वाली परिस्थिति आ गयी है। कई पुरुष स्त्रियों की अपनी रूप प्रशंसा सुनने की दुर्बलता को पहचानते हैं और वे, 'आज तो आप गजब ढा रही हैं', 'आपकी आँखें देखकर तो हमें बिहारी का अमिय हलाहल मद भरे वाला दोहा याद आ रहा है', 'आप चाय में चीनी न डालकर केवल उँगली ही घोल दें तो काफी है', 'आप जैसी महिला जिसे नसीव होगी उसके भाग्य पर मुझे तो ईर्ष्या होती है', 'आपको पाने के लिए तो मैं दस वर्ष तक हिमालय पर तपस्या करने को तैयार हूँ' आदि वाक्यों से वह आप पर रूप का मद चढ़ा देंगे। आपके गुणों की बढ़-बढ़ कर प्रशंसा करेंगे और आप समझेंगी कि एक यही व्यक्ति है जो मुझे ठीक से समझ पाया है और जब आप मुसकराती हुई जरा नखरे से कहेंगी—'हटो जी, आप बड़े वो हैं। आप तो फिजूल ही प्रशंसा के पुल बाँधने लगते हैं', तो वे फड़ककर बोलेंगे—'अजी लैला को मजनू की आँखों से देखो।' इतना सुनकर भी यदि आप सावधान नहीं होतीं, तो आप जरूर ठोकर खायेंगी। याद रखें सच्चे प्रेमी कभी इस प्रकार की शोहदी बातें नहीं किया करते। जो इन्सान अपनी प्रेमिका को पत्नी का गौरवान्वित पद देने का इरादा रखता है, वह उसकी इज्जत करता है, उसका प्यार सतही नहीं होता। उसकी 'अप्रोच' शिष्ट होती है। वह पारिवारिक स्तर पर हेल-मेल बढ़ाता है और रिश्ते की बात पक्की करने के समय को टालता नहीं है।

(६) कभी किसी अनजान आदमी की कार में लिफ्ट न लें। चाहे आपको घर या कॉलिज पहुँचने में देर हो जाए, पर बस के लिए इन्तजार करें या स्कूटर में किसी सहपाठिनी को साथ बिठाकर जाएँ। रात को कभी टैक्सी में भी अकेले सुनसान रास्ते से मत जाएँ।

(७) यदि आप रेल से यात्रा कर रही हैं, तो किसी अनजाने आदमी का दिया हुआ कुछ मत खायें। अपने परिवार के विषय में यात्रियों से चर्चा मत करें। किशोर वय में लड़कियाँ संकोची स्वभाव की होती हैं। वे किसी को नकारात्मक उत्तर देना नहीं चाहतीं। पर यात्रा में तो आपको रिजर्व ही रहना चाहिए। यदि आप जनाने डिब्बे में हैं या अकेली हैं तो दरवाजे खिड़कियाँ सबकी चटकनियाँ लगा लें। स्टेशनों पर कभी-कभी शोहदे, अश्लील रिमार्क पास कर जाते हैं, गजलें गाते हुए डिब्बे के पास से निकल जाते हैं। ऐसी हरकतों को देखकर आप हँसें नहीं। अच्छा होगा कि आप पीठ मोड़कर कोई किताब पढ़ने लगें और उस ओर ध्यान ही न दें। अगर कोई अधिक बेहूदगी पर उतर आये, तो आप उसे डपट कर गार्ड को बुलायें। ऐसे मौकों पर जनता की सहानुभूति प्रायः महिला के प्रति ही होती है।

(८) कई युवतियाँ नौकरी या जल्दी तरक्की पाने अथवा अपने बॉस की कृपापात्र बनने के लोभ में पुरुषों को लिफ्ट देती रहती हैं। इसके लिए बाद में उन्हें बड़ा पछताना पड़ता है। जिस स्थान या पदवी के आप योग्य नहीं उसे पाने के लिए लालायित मत हों। कुछ युवतियाँ लेखिका बनने के फन्दे में कवियों और सम्पादकों से घनिष्टता बढ़ाती हैं। कुछ

सिनेमा जगत् में प्रवेश पाने के लिए लोगों के चकमे में आ जाती हैं। इससे उनका भविष्य बिगड़ जाता है। नारी के चरित्र की पवित्रता एक ऐसा मोती है कि यदि उसकी आब न रहे तो उसकी कोई कीमत ही नहीं रह जाती। यहीं पुरुष और स्त्री की सामाजिक परिस्थिति में अन्तर है। इसीलिए प्रत्येक युवती को इन खतरों से और सामाजिक भेड़ियों से बचकर चलना है। ये भेड़िये बड़े खूँखार होते हैं। अपने शिकार की ओर धीरे-धीरे कदम बढ़ाते हैं। कुछ परिचय होने पर बातचीत में अचानक आपके कन्धे पर हाथ रख देंगे। आपका हाथ पकड़ लेंगे अन्यथा बैठते समय पीठ पर थपकी मार देंगे। अगर इस पर भी आपने कुछ बुरा न माना, तो बात करते-करते ठहाका लगाकर वह जोर से आपकी जंघा पर हाथ मारेंगे। आपको लजाई हुई देखकर फिर आलिंगन तक कर लेंगे। यदि आप इस पर तमतमायीं तो शर्मिन्दा होकर माफी माँगेंगे, "बहिन जी गलती हो गयी। मैं तो आपको माँ-बहन की तरह पूज्यनीय समझता हूँ।"

(२) नारी जाति स्वभाव से कोमल है। कई पुरुष अपना पारिवारिक दुःख-दर्द, झगड़े आदि सुना कर युवतियों की सहानुभूति प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे अनेक दृष्टान्त देखने में आये जहाँ बहनोई ने अपनी भोली साली को, भाभी के देवर ने अपनी बहन की रोमेण्टिक ननद को, मौसा ने अपनी भावुक भांजी को और भाई के दोस्त ने अपने मित्र की बहन को राखी बाँधा भाई बनकर उन्हें फुसला लिया।

जिम्मेवारी समझें—युवतियाँ जो कि पढ़-लिख कर स्वयंवरा होने का अधिकार प्राप्त करना चाहती हैं उन्हें अपनी

जिम्मेदारी को समझना है। अपने कौमार्य की रक्षा करनी है। लक्ष्मण रेखा का महत्त्व समझ कर पारिवारिक अनुशासन का पालन करना है। इसके सिवाय उनकी गति नहीं। यौवन और सौन्दर्य के शिकारी समाज में बिखरे हुए हैं। इस खतरे को समझना होगा। अन्यथा कुशल नहीं। पढ़ी-लिखी युवतियाँ कह तो देती हैं कि पाश्चात्य देश में भी तो युवतियाँ निधड़क फिरती हैं, उन पर तो इतनी पाबन्दियाँ नहीं लादी जातीं। हमारे देश का सामाजिक गठन पाश्चात्य देश के समाज से भिन्न है। बीस वर्ष से ऊपर की आयु की ९० प्रतिशत कन्याएँ वहाँ विवाह से पूर्व किसी न किसी रूप में सेक्स-सुख अनुभव कर लेती हैं। पुरुष तो लगभग ९९·९९ प्रतिशत सेक्स जीवन से परिचित होते हैं। ऐसी सूरत में वे कौमार्य खण्डित जीवन-साथी को सहज ही अंगीकार कर लेते हैं। पर हमारे देश में परिस्थिति बहुत कुछ सँभली हुई है। इसका कारण एक यह भी है कि अधिकांश कन्याओं की शादी करने की जिम्मेदारी माँ-बाप की होती है। आज से ६०-७० वर्ष पूर्व तो जिसके हाथ लड़की सौंप दी जाती थी उसी पुरुष को अपना सरताज मानकर उसे अपना जीवन निभाना पड़ता था। इधर कोई बीस बरस से लड़का और लड़की को पसन्द कर करके शादी की जाती है। यहाँ तक कि निम्न स्तर के लोगों में भी लड़की को लड़के के घर की स्त्रियाँ आकर देख जाती हैं। गाँवों में भी यह रिवाज चल पड़ा है। मध्यम वर्ग में लड़का-लड़की के एक-दूसरे को पसन्द कर लेने पर वात पक्की की जाती है और फिर सगाई हो जाने के बाद परस्पर पत्र-व्यवहार होता रहता है। उच्च वर्ग में तथा जो लड़कियाँ पढ़-लिखकर नौकरी करती हैं

उनमें प्रेम विवाह भी प्रचलित हैं। अब इसका प्रचलन मध्यम वर्ग में भी बढ़ रहा है। अन्तर्जातीय या अन्तर्प्रान्तीय विवाह अधिकांश रूप से प्रेम विवाह ही होते हैं। इसमें कुछ बुराई नहीं है, यदि युवक और युवतियाँ लक्ष्मण रेखा की मर्यादा निभायें और पारिवारिक अनुशासन का पालन करें।

जी हाँ, आप आजकल शिमले में छुट्टियाँ मना रहीं हैं। बी० ए० की परीक्षा देकर आयी हैं, इसलिए 'हॉली डे मूड' में हैं। दीखता है आपका अधिकांश समय आजकल अपने व्यक्तित्व को आकर्षित बनाने में ही गुजरता है। ठीक भी है, किसी भी महिला के लिए उसका रूप-सौन्दर्य, आकर्षक व्यक्तित्व ये सभी अमूल्य निधि है। फिर आप तो अभी युवती हैं, कुमारी हैं। आपके माता-पिता शिमले इसी इरादे से आये हैं कि परिचित परिवारों के विवाह योग्य नौजवानों से आपका परिचय हो सके। जमाने के साथ चलना ही उन्होंने उचित समझा। अब नाई और पंडितों के माध्यम से तो विवाह सम्बन्ध तय होता नहीं। जब लड़के और लड़की एक दूसरे के गुणों, रूप आदि से आकर्षित होते हैं तभी शादी की बात चलायी जाती है। इसके लिए कुछ पूर्व तैयारी की भी जरूरत है। यानी माता-पिता अपने बच्चों को इस लायक बनाएँ कि वे गृहस्थ जीवन की जिम्मेदारियाँ ठीक से सँभाल

सकें। जीवन-साथी के चुनाव के मामले में लड़के क्या पसन्द करते हैं और अपने जीवन-साथी में किन योग्यताओं की अपेक्षा करते हैं इस विषय पर कुछ प्रकाश डालना उचित होगा।

लड़कों की माँग—मान लें सुभाष लड़कों का प्रतिनिधित्व करता है। अब सुभाष के मुँह से ही सुनिए कि अपनी होने वाली पत्नी के विषय में उसकी क्या कल्पना है।

व्यक्तित्व का आकर्षण—"अजी क्या बताऊँ, बात हैं तो बड़ी निजी, पर आपने पूछा है तो बताता हूँ। पहली बात जो किसी लड़के को लड़की के प्रति आकर्षित करती है वह है उसका रूप-रंग, वेशभूषा तथा मैनर्स यानी उसका व्यक्तित्व। आप जानती हैं कि व्यक्तित्व के अन्तर्गत सजने-सँवरने, पहनने-ओढ़ने का ढंग, चाल-ढाल, बातचीत की मिठास, हाव-भाव सभी आ जाते हैं। किसी भी पुरुष को प्रभावित करने के लिए इनका होना जरूरी है। माना कि नयन-नक्श और रंग तो ईश्वरीय देन है, परन्तु फिर भी उन्हें प्रसाधन से आकर्षक बनाया और निखारा तो जा सकता है। केवल चेहरा ही तो नारी को सुन्दर नहीं बनाता। उसकी सुडौल काया पचास प्रतिशत आकर्षण का केन्द्र होती है। एक गोरी चिट्टी, पर मोटी और ठिगनी लड़की के प्रति कोई भी युवक आकर्षित नहीं होता। आप यकीन रखें कि आजकल के लड़के छोटे कद और मुटापे से बहुत कतराते हैं। पत्नी चाहे काश्मीरियों सरीखी सुन्दर न हो, पर सुडौल तो हो यह सब का तकाजा है। इस मामले में तो न केवल युवतियों को ही परन्तु उनकी माताओं को भी सावधान रहना चाहिए, क्योंकि माताओं की

देखकर ही युवक इस बात का अन्दाज लगा लेते हैं कि प्रौढ़ावस्था में यह लड़की कैसी लगेगी। उनका कहना तो यह होता है कि किशोर वय में तो अधिकांश लड़कियों का शरीर छरहरा दीखता है, परन्तु यदि परिवार में मुटापे की 'टेण्डेन्सी' है तो इसका पता लड़की की विवाहित बहनों और माँ को देखकर चल जाता है। किशोर वय में तो सभी लड़कियाँ प्रायः पतली और सुडौल होती हैं। चालीस की उम्र में वह कैसी लगेंगी यह परखने के लिए मुझे अपनी होने वाली सास के व्यक्तित्व को भी तो परखना है। क्योंकि ४५ वर्ष की उम्र में पुरुष अपने धन्धे में जम जाता है, उसकी सामाजिक मान-मर्यादा और आर्थिक परिस्थिति सुरक्षित हो जाती है, यह उसके जीवन का बेहतरीन समय होता है। ऐसे काल में उसे फूहड़, लबड़-धौं या बेडौल पत्नी का पति कहलाने में हीनता का अनुभव होता है। पर अमुक स्त्री प्रौढ़ावस्था में बेडौल और लबड़-धौं हो जाएगी इसकी परख तो चुनाव के समय ही करनी होगी।"

शील-संकोच से युक्त—"पुरुष स्त्री की बुद्धि पर इतना आकृष्ट नहीं होता जितना कि उसकी सुन्दरता और स्वभाव की मिठास और व्यवहारकुशलता पर। अपने से अधिक पढ़ी-लिखी और योग्य युवती को तो वह अपना पार्टनर नहीं बनाना चाहता। क्योंकि उसे हीन भावना व्यापने का डर है। जो युवतियाँ अपने पहनावे, बातचीत, हावभाव, रुचि और आदर्श में पूर्णरूप से नारीत्व का प्रदर्शन करती हैं, वे ही पुरुष को आकृष्ट कर पाती हैं। निधड़क, मुँहफट, साहसी और वाचाल महिलाओं की ओर पुरुष आकृष्ट नहीं होते।

'मेरी प्रेमिका या पत्नी मुझ पर निर्भर रहे, मैं उसका रक्षक बनूँ' इस भावना से पुरुष का अहंभाव तुष्ट होता है। घर में पुरुष स्त्री की बात मान लेगा, परन्तु बाहर उसे यह बात कतई पसन्द नहीं कि स्त्री उस पर अपना रौब गाँठे। ऐसी स्त्रियाँ मित्रों के व्यंगों का आधार वन जाती हैं। जो स्त्री व्यवहार-कुशल नहीं होती वह अपनी लोकप्रियता भी जल्दी खो बैठती है।

सादगी और सुरुचि—पुरुषों को सिम्पिल और स्मार्ट महिलाएँ पसन्द हैं। यानी जिनका पहनावा शिष्ट हो और जिनका शृंगार-प्रसाधन शोख न हो। जो अपनी सादगी में स्मार्ट दिखती हों, जिन्हें समयानुकूल सुरुचिपूर्ण वेशभूषा पहननी आती हो। सुवह या दोपहर के समय जो महिलाएँ चमक-दमक वाली पोशाक, चटक प्रसाधन, पीठ खुली चोली पहनकर बाहर निकलती हैं, वे अपनी कुरुचि प्रगट करती हैं। इतने पतले ब्लाउज़ जिनमें नीचे की ब्रा झलके तथा ऐसा पतला पेटीकोट और साड़ी जिनमें टाँगे चमकें वास्तव में नारी के शील पर चोट करते हैं। चेहरे पर पुता हुआ प्रसाधन उन्हें एक्सट्रा की श्रेणी में खड़ा कर देता है। ओवर मेकअप नारी को हास्यास्पद बना देता है। अधिकांश स्त्रियाँ इस मामले में अपराधिन हैं।

व्यवहार कुशलता—पुरुष के लिए स्त्री प्रेरणा की स्रोत है। वह चाहता है कि स्त्री की व्यवहार-कुशलता तथा सहयोग से उसे अपने व्यक्तित्व को विकसित करने, अपने धन्धे में उन्नति करने तथा अपने 'इगोइज़्म' को तुष्ट करने की प्रेरणा मिलती रहे। स्त्री यदि पुरुष की रुचि, दुर्बलता

और खूबियों को समझकर तदनुसार व्यवहार करती है, तो पुरुष उसका दासानुदास बन जाता है।

जिम्मेदार गृहिणी—जीवनसंगिनी पढ़ी-लिखी तो होनी ही चाहिए पर साथ ही साथ उसमें कलाप्रियता भी होनी चाहिए, ताकि वह घर की व्यवस्था सुरुचिपूर्ण ढंग से कर सके। उसका एक सुगृहिणी होना परमावश्यक है, अन्यथा पुरुष को घर का सुख नहीं मिल सकता, उसकी कमाई में बरक्कत होनी असम्भव है। अमीर घर के लाड़ में पली, सोसायटी गर्ल ब्याहने का जोखिम नवयुवक तभी उठाते हैं जबकि उन्हें इस बात का विश्वास हो कि दहेज के द्वारा इस सफेद हाथी के निकम्मेपन की कमी पूरी हो जाएगी। अधिकांश पढ़ी-लिखी तितलियाँ तो यह समझती हैं कि शादी मौज के लिए की जाती है। सजा-सजाया घर, नौकर-चाकर, कार, कोठी तथा आधुनिक युग की सभी सुविधाएँ होंगी, पति महोदय कमाकर लाएँगे और पत्नी के नाज़-नखरों पर ही अपनी कमाई तथा प्रेम लुटाते रहेंगे। काश! महिलाएँ इस बात को समझ सकतीं कि जिन्दगी की गाड़ी इतनी आसानी से नहीं चलती। निठल्ली बैठी हुई पत्नी को अपनी कमाई सौंपना पति को भी अखरता है। 'हाय, मैंने तो अपने घर में कभी पानी का गिलास भी नहीं भरा, अब दिन-रात चूल्हा, चौका, परिजनों की सेवा, बच्चों की सार-सम्भाल सर पर आ पड़ी। जिन्दगी तो बैल के जुए की तरह भारी हो गयी।' अब आप ही देखिये, यदि युवतियाँ गृहस्थाश्रम की जिम्मेदारियों को सँभालने के लिए तैयार होकर नहीं आतीं, तो दाम्पत्य-जीवन

कैसे, सुखी रह सकता है ? पत्नी के रूप में पुरुष जीवन-सहचरी चाहता है न कि कन्धे पर एक नया बोझ ।

विवाह का यह मतलब कभी नहीं है कि लैला मजनू बन कर सिनेमा के दृश्यों की तरह रोमांस में डूबे रहें । जो लड़कियाँ इस तरह के सपने देखती हुई वैवाहिक जीवन में प्रवेश करती हैं, वास्तविकता के धरातल पर उतरने पर उन्हें बड़ी निराशा होती है । खास कर जो युवतियाँ अंग्रेजी संस्कृति में रंगी रहती हैं, जो आदर्शवाद और वास्तविकता तथा व्यवहार-कुशलता से अपरिचित होती हैं, उनका वैवाहिक जीवन बड़ा ही दु:खी हो जाता है । कॉफी और ताश-पार्टी में ही जिनका समय गुजरता है, वे कभी सफल गृहिणी और समझदार सहचरी नहीं बन सकतीं ।

निभाने का गुण—एक बात की और कमी, जो युवतियों में खटकती है, वह है 'एडजेस्टमेण्ट' की कमी । संयुक्त परिवार में वे रहना नहीं चाहतीं । वे यह भूल जाती हैं कि अपने माता-पिता के भरे-पूरे परिवार में उन्हें जो सुविधाएँ थीं वे ससुराल में भी मिल सकती हैं, यदि स्वयं को वे परिवार का उपयोगी अंग बनाकर रहें । यदि संयोग से उन्हें अपने पति की नौकरी पर साथ जाकर नयी गृहस्थी बसानी पड़े, तो उन्हें छोटे घर, कम फर्नीचर तथा गृहस्थी के झंझटों से घबराना नहीं चाहिए । कोई भी काम जब शुरू किया जाता है तो वह छोटे स्केल पर ही शुरू होता है । बढ़िया ड्राइंग रूम, सुन्दर फर्नीचर, रेडियो, फ्रिज ये सब चीजें रुपया फालतू होने पर ही खरीदी जा सकती हैं । अगर वह चतुर गृहिणी है तो शनैः-शनैः बहुत कुछ जुटा सकती है । अच्छा होता कि विवाह

से पहले अपने माता-पिता की राय से दहेज में जेवर और कपड़ों पर अधिक खर्च न कराकर गृहस्थी की आवश्यक चीजों पर पैसा खर्च किया जाए या नकद रकम लड़की के नाम दे दी जाए। इससे लाभ यह होगा कि जब लड़की अपनी गृहस्थी जमाएगी तो उसी रकम का उपयोग कर सकेगी। शादी-ब्याह में दिखावे पर तथा फालतू रीति-रिवाजों पर जो कुछ खर्चा होता है उसमें काफी काट-छाँट की जरूरत है। इसी लेन-देन के कारण पारिवारिक कटुता बढ़ती है, जिसका फल पति को भुगतना पड़ता है, क्योंकि यदि माता-पिता और परिजन रुष्ट हुए तब भी वे लड़के को ही उसके ससुराल और पत्नी के दोषों और कमियों के विषय में सुनाएँगे, ताने कसेंगे और यदि पत्नी रुष्ट हो गयी, तो वह भी पति को ही सुना-सुनाकर अपने खोटे नसीब के गाने गायेगी। बेचारा पति ! किसकी सुने ?

सहयोगिनी—आजकल इस महँगी के जमाने में प्रत्येक पुरुष यह चाहता है कि उसे पत्नी ऐसी मिले जो उसकी आर्थिक, सामाजिक और पारिवारिक समस्याओं को सुलझाने में उसको सहयोग दे सके। गृहस्थी सँभालने के अतिरिक्त यदि वह कुछ अर्थोपार्जन भी कर सकती है, तो सोने में सुहागे का मेल है। अन्यथा यदि वह भोजन पकाना, कपड़े धोना, घर को व्यवस्थित रखना, सिलाई-बुनाई, बच्चों की पढ़ाई आदि जिम्मेदारियाँ ठीक से सँभाल ले, पति के काम में यदि अधिक हाथ नहीं बटा सकती तो कम से कम उसे प्रेरणा देती रहे, उसके लिए मानसिक चिन्ताएँ पैदा न करे, पति को समय पर खाना-पीना और सुख-सुविधाएँ मिलती रहें, तो उसे अधिक परिश्रम करने की शक्ति और हिम्मत मिलती है।

नौकरी न करने वाली महिलाएँ भी उपयोगी सहचरी बन सकती हैं। घरेलू पत्र-व्यवहार, सामाजिक फर्ज, बैंक में रुपया जमा कराना, महीने भर की रसद लाना, इन्श्योरेंस तथा अन्य जरूरी कागजों को निबटाना आदि जिम्मेदारियाँ खुद सँभालकर पत्नी पति को कई झंझटों से मुक्त कर सकती है। अपने अवकाश का समय यदि वह उपयोगी कामों में लगाए तो घर की काफी बचत भी हो सकती है। इसके अतिरिक्त चीजों की सार-सँभाल न होने से भी प्रत्येक घर में अनेक चीजों की बरबादी और फिजूलखर्ची होती है। इसे गृहिणी ही रोक सकती है। वैसे तो आजकल की युवतियाँ हर बात में पाश्चात्य महिलाओं की नकल करना चाहती हैं, पर वे यह बात क्यों भूल जाती हैं कि वहाँ पर घर का हर काम पत्नी खुद ही करती है। अब हमारे देश में भी नौकर नहीं मिलेंगे, वैसे भी नौकर रखने की झंझट भी बड़ी है और उसके कारण फिजूलखर्ची भी बड़ी होती है फिर यदि महिलाएँ एक पार्ट-टाइम नौकरानी से काम चलाएँ तो अधिक अच्छा हो।

अब जबकि शादियाँ सोच-समझकर तय होने लगी हैं, विवाह योग्य युवक इन सब बातों को परख कर ही जीवन-साथी चुनने में भविष्य के जीवन की सुरक्षा समझने लगे हैं। युवतियों के लिए विवाह उनकी रोटी-रोजी सुलझाने का साधन है। ऐसी सूरत में वैवाहिक जीवन को उन्हें एक कैरियर के रूप में देखना चाहिए और उसे सफल बनाने की योग्यता प्राप्त करके ही विवाह करने का निश्चय करना उचित है।

रमा बीस बरस की है और प्रकाश २५ बरस का। दोनों का एक दूसरे से परिचय तब हुआ था जबकि चार बरस पहले दोनों जने अपने माता-पिता के साथ मसूरी गये थे। तब से दोनों प्रायः मिलते रहे। एक साल हुआ दोनों की सगाई हो गयी। सगाई के बाद प्रकाश की पोस्टिंग, एक फर्म में नियुक्ति होने के कारण, कलकत्ते हो गयी। तब से दोनों पत्र-व्यवहार बराबर कर रहे हैं। उनकी अच्छी निभ रही है। परस्पर काफी समझदारी है। एक-दूसरे की आदतों, रुचि और विचारों से दोनों परिचित हैं। अपने भविष्य के विषय में दोनों अनेक बातों में एकमत हैं। बी० ए० पास करने के बाद से रमा भी नौकरी कर रही है। अब वे दोनों अपने भविष्य के लिए कुछ धन जोड़ रहे हैं। रमा के पिता नहीं है, इसलिए दहेज मिलने की सम्भावना भी नहीं है। इधर प्रकाश के कई छोटे बहन-भाई हैं, इस कारण वह भी अपने माता-पिता पर किसी प्रकार का भार नहीं डालना चाहता। प्रकाश और रमा ने एक मत होकर अपनी गृहस्थी के

निर्माण की योजना बनायी। उन्होंने तय किया कि और एक साल रुक कर वे लोग ब्याह करेंगे। उनके परिचितों का खयाल है कि वे दोनों बहुत ही सफल पति-पत्नी बनेंगे।

कोर्टशिप प्रेम की कसौटी—मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि जो युवक-युवती अपना कोर्टशिप का पीरियड मेल-जोल और प्यार से व्यतीत करते हैं, वे आगे जाकर सफल दम्पति होंगे, ऐसी आशा की जा सकती है। जल्दबाजी में लिया गया निर्णय और एक-दूसरे को भली प्रकार जाने बिना जो विवाह होते हैं, वे अच्छे निभते नहीं। बाद में दोनों को एक-दूसरे के प्रति शिकायतें तथा पछतावा बना रहता है। थोड़े समय तक तो एक-दूसरे के प्रति शारीरिक आकर्षण इतना तीव्र होता है कि उसमें एक-दूसरे की न्यूनताएँ दीखती ही नहीं। इस मामले में प्रो० एलसे का कथन है कि विवाह के साल दो-साल बाद जो तलाक दे देते हैं, उनमें से पचहत्तर प्रतिशत का सगाई के कुल तीन महीने बाद ही विवाह हो गया था। इस थोड़ी अवधि में वे एक-दूसरे की न्यूनताओं को और अपनी सहन-शक्ति को परख नहीं पाये थे। आजकल साथी के प्रति आकर्षण, उससे जीवन-संगी भाव की पूर्ति, परस्पर प्यार और रुचि-सादृश्यता के आधार पर विवाह होता है। अगर युवक-युवती को परस्पर इन आकर्षणों और बन्धनों का अभाव महसूस होता है, तो उनकी सगाई टूटते देर नहीं लगती। आज से कुछ बरस पहले विवाह होने के बाद प्रत्येक जोड़े को उम्र भर एक-दूसरे के संग रहना ही पड़ता था। सिसकते-कसकते वे किसी प्रकार भी निभाने की कोशिश करते थे। तलाक की न तो हमारे देश में सुविधा थी और न पति-पत्नी का अलग हो

जाना ही सामाजिक रूप में अच्छा समझा जाता था। परन्तु अब जब कि कानूनी तौर पर तलाक मिलने लग गया है और समाज में इसको बुरा भी नहीं माना जाता, वैवाहिक जीवन अन्त तक ठीक से निभ जाए, यह बात बहुत कुछ परस्पर समझदारी और एक-दूसरे से प्राप्त आनन्द तथा सहयोग पर निर्भर करती है। जो युवक-युवती सगाई के बाद एक-दूसरे के लिए एक-दो साल तक इन्तजार करते हुए परस्पर आकर्षण अनुभव करते हैं, उनके लिए यह कहा जा सकता है कि वे सच्चे अर्थ में एक-दूसरे की खूबियों और कमजोरियों को समझते हुए प्यार के बन्धन में बँधे हुए हैं।

सगाई का उद्देश्य—सगाई इस उद्देश्य से की जाती है कि लड़के-लड़की को एक-दूसरे से मिलने का सामाजिक अनुमोदन प्राप्त हो जाए। वे स्वयं को वैवाहिक जीवन के अनुकूल ढाल सकें। पुस्तकों, सलाहकारों, मनोवैज्ञानिकों, घर के बड़े-बूढ़ों से वैवाहिक जीवन की जिम्मेदारी और समस्याओं से परिचित हो सकें तथा उनसे जूझने के लिए अपने को योग्य बना लें। उन्हें परस्पर एक-दूसरे का स्वभाव अध्ययन करने का मौका मिले और यदि उनके हृदय में एक-दूसरे के प्रति प्रेम है, तो वे एक-दूसरे की कमियों को सहर्ष स्वीकार कर लें। इस प्रकार विवाह के वाद उनके लिए निराशा न होकर परस्पर सहयोग से, अधिक आत्मबल से, अपना गृहस्थ जीवन चलाने की सुविधा होगी। कोर्टशिप के पीरियड में कभी-कभी दोनों में मतभेद या झगड़ा भी होना सम्भव है। अब यदि झगड़े की बुनियादी बातें एक पार्टी के लिए बहुत महत्त्व रखती हैं और वह दूसरी पार्टी के साथ किसी सूरत में भी समझौता करने को तैयार

नहीं, तो यह रिश्ता टिक नहीं सकता। अनेक बार झगड़ने से प्रेम-रज्जु में गाँठें बधेंगी और अन्त में कमजोर होकर वह टूट जाएगी। यदि दोनों में से एक व्यक्ति अधिक स्वार्थी है और वह हर बात में यही उम्मीद करता है कि उसका साथी ही दबे, तो दूसरे व्यक्ति के हृदय में असुरक्षा की भावना जोर पकड़ जाएगी। इसके विपरीत यदि कोर्टशिप पीरियड में दोनों एक-दो बार ही लड़े हैं या मतभेद होने पर रूठ गये हैं, तो इसका केवल यह मतलब है कि आपस में एक-दूसरे के साथ पटरी बिठाने की क्रिया में ये झगड़े स्वाभाविक थे और अब वे झगड़े के बाद एक-दूसरे से समझौता करने का महत्त्व समझने लगे हैं।

सगाई की अवधि में यदि लड़के लड़की को एक-दूसरे के प्रति सन्देह और अपने भविष्य के जीवन के सुख के बारे में दुविधा बनी हुई हो, तो ऐसी परिस्थिति अशोभनीय है। एक उदाहरण देती हूँ :

शादी से एक हफ्ता पहले एक लड़की एक सलाहकार के पास गयी। अपनी समस्या कहते समय उसने यथाशक्ति उसे सरल बनाते हुए कहा—"देखिए, जब से मेरी सगाई हुई है, मेरे स्नायु-मण्डल पर बड़ा दबाव पड़ रहा है। मैं हरदम अपने 'बेस्ट बिहेवियर' पर रहने की कोशिश में रहती हूँ। मैं अपने साथी को किसी सूरत में भी नाराज नहीं करना चाहती। मैं उसे प्यार करती हूँ, इसलिए उसकी हर उम्मीद और आदर्श के अनुसार उतरने की कोशिश कर रही हूँ। इस कारण मुझ पर बहुत स्ट्रेन पड़ रहा है। मैं स्वभाव से बड़ी खुश-मिजाज हूँ, पर सगाई के बाद से मैं इतनी रोयी हूँ और

घबरायी हुई रहती हूँ कि समझ में नहीं आता कि क्या करूँ ? अब अगले हफ़्ते मेरा विवाह होने वाला है। मुझे बड़ी घबराहट लग रही है।"

लड़की की सब बात सुनने के बाद सलाहकार ने उसे शादी कुछ समय के लिए टाल देने की सलाह दी। नतीजा यह निकला कि फिर यह शादी हुई ही नहीं। क्योंकि लड़का अपने व्यवहार में पूरा डिक्टेटर था। वह हर बात में लड़की को झुकने के लिए बाध्य करता था। मिजाज से भी वह बड़ा शुष्क था। बस असलियत खुल जाने पर सगाई टूट गयी।

सगाई का मतलब शादी नहीं है। यदि गलत चुनाव की बात इस अवधि में समझ में आ जाए, तो सगाई तोड़ देना उतनी शर्मिन्दगी की बात नहीं है, जितनी कि विवाह के बाद तलाक देना। सगाई तोड़ देने पर लड़का और लड़की दोनों को बुरा जरूर लगता है। एक ओर अपने भविष्य का खयाल और दूसरी ओर लोक-चर्चा, इससे वे घबराते, उफनते और पछताते भी हैं। निराशा और खेद उनके मनोवेगों में तूफान ला देता है। यह एक तरह का 'इमोशनल क्राइसिस' पैदा करता है, परन्तु कुछ समय बाद इन्सान इस पर काबू पा लेता है और समय आने पर वह पुनः प्रयत्न करने लगता है।

एकमत होना जरूरी—सगाई के बाद लड़का-लड़की को बहुत-सी बातों पर एकमत होकर निर्णय करना होता है। यथा, विवाह के बाद वे कहाँ रहेंगे ? गृहस्थी किस ढंग से चलायेंगे ? यदि लड़की पढ़ाई या नौकरी कर रही है तो शादी के बाद उसे कैसे चालू रखा जा सकेगा ? जब तक लड़के को रहने को घर न मिले, क्या तब तक लड़की अपने सास-ससुर

के साथ रहेगी ? क्या विवाह के बाद दोनों का अलग रहना ठीक होगा ? यदि लड़का विवाह के बाद आगे की पढ़ाई करने विदेश जा रहा है, तो क्या लड़की भी उसके साथ जा सकेगी ? यदि नहीं, तो क्या विवाह लड़के के विलायत से लौटने पर करना उचित होगा ? या फिर दहेज और विवाह का खर्च बचा कर लड़की को भी साथ भेजने का प्रवन्ध करना सम्भव है कि नहीं ? उन दोनों को गृहस्थी जमाने के लिए जो कुछ दोनों के माता-पिता दें, क्या वह इस रूप में दिया जाए कि उन्हें अपनी गृहस्थी की आवश्यक चीजें मिल सकें ? इस प्रकार लड़के-लड़की को अपनी संचित धन-राशि को वचाकर रखने की सुविधा होगी। विवाह के बाद पति पत्नी से क्या यह उम्मीद करेगा कि वह भी कोई नौकरी कर ले या वह यह चाहेगा कि वह उसकी सोशल लाइफ़ को पूर्ण बनाये अथवा कोई सामाजिक सेवा का कार्य करे ? ऐसी अनेक बातों का स्पष्टीकरण विवाह से पहले ही कर लेना चाहिए। क्योंकि हो सकता है इनको सुलझाते समय भयंकर मतभेद खड़े हो जाएँ, जिसका बुरा प्रभाव बाद में विवाह पर पड़े। इसीलिए प्रो० बुरगेस का सुझाव है कि सगाई के वाद लड़का-लड़की निम्नलिखित चार बातों को मद्देनज़र रखें :

(१) एक-दूसरे के संग अपनी पटरी बिठाने की चेष्टा करना,

(२) विवाह को सफल बनाने का दृढ़ संकल्प लेकर आगे बढ़ना,

(३) एक-दूसरे के संग एकरूपता स्थापित करने की चेष्टा करना,

(४) भावी-जीवन की योजना ठीक से परस्पर सहयोग से बनाना।

दाम्पत्य-जीवन की कुछ समस्याएँ विवाह से पहले ही सुलझा लेनी चाहिए। जो दम्पति ऐसा करने में सफल होते हैं, वे विवाह के बाद भी समस्याओं को सुलझाने की सामर्थ्य रखते हैं। जो युवक-युवती विवाह को सफल बनाने के लिए दृढ़-संकल्प होते हैं, वे सगाई के बाद अपनी पटरी बिठा लेते हैं। आँकड़ों से पता चलता है कि अधिकांश विवाह अब तक पत्नियों की सहनशक्ति और सहयोग से सफल होते रहे हैं। अब जमाना आ गया है कि पुरुष भी चेतें और दाम्पत्य-जीवन को सुखद बनाने के लिए वे भी अपना पार्ट पूरी तरह से अदा करें। जैसे किसी नौकरी को प्राप्त करने के लिए हमें विशेष योग्यता और समझदारी तथा जिम्मेदारी निभाने की जानकारी प्राप्त करना जरूरी है, उसी प्रकार विवाह जो कि स्वयं में एक संस्था है, उसमें प्रवेश करने के लिए हमें आवश्यक योग्यता और समझदारी प्राप्त करनी और भी जरूरी है। यह इन्सान की जिन्दगी भर की खुशी और सफलता का सवाल है। उसकी आर्थिक और सामाजिक सफलताओं का केन्द्र और आधार है।

सदाचार का महत्त्व—अब जबकि लड़के-लड़कियों को एक-दूसरे से मिलने, अपना जीवन-साथी चुनने तथा डेटिंग और सगाई के बाद कोर्टशिप का मौका मिलता है, उन पर कई बातों की जिम्मेदारियाँ आ गयी हैं। यह जरूरी नहीं कि हर सगाई का अन्त विवाह ही हो। सौ में से पच्चीस सगाई के रिश्ते टूट भी जाते हैं। लड़का-लड़की के स्वभाव का मेल न होना, लेन-देन, रीति-रिवाज, विवाह-पद्धति, आदर्श तथा

भविष्य की योजना आदि के कारण मतभेद हो जाने से रिश्ता टूट भी जाता है। कभी-कभी सगाई में दो परिवारों के हित को, लड़के-लड़की की पसन्द से अधिक महत्त्व दिया जाता है। कई केस ऐसे भी सुनने में आये कि सुन्दर लड़की देखकर लड़के ने पसन्द कर ली। किसी परिजन को यह बात पसन्द नहीं आयी कि अमुक परिवार में ऐसी सुन्दर बहू तथा दान-दहेज आवे या इतना अच्छा दामाद लड़की वालों को मिले। बस, दोनों ओर में से किसी के ईर्ष्यालु परिजन ने गुमनाम चिट्ठियों का ताँता बाँध दिया। जिसमें लड़के या लड़की के चरित्र पर छींटे कसे गये। परिवार की बदनामी या काल्पनिक दोषों का खूब वर्णन किया गया। बस घबराकर लड़की या लड़के वालों ने जन्म-पत्री का बहाना बनाकर रिश्ता तोड़ दिया।

सगाई हो जाने के बाद लड़के-लड़की को सदाचार का बन्धन कभी भी नहीं तोड़ना चाहिए। वर्जित लक्ष्मण रेखा लाँघने से लड़की की तो आब ही चली जाती है। विवाह हो जाने पर भी वह घाटे में ही रहती है। स्त्री अपने सतीत्व के बल पर ही पुरुष के अन्याय का मुकाबला कर सकती है। बहुत से लड़के अपनी मंगेतर को वासना की पूर्ति के लिए यह कह कर फुसलाना चाहते हैं कि 'आगे-पीछे हमारा विवाह तो हो ही जाना है, तो फिर शरीर की इस माँग को क्यों ठुकराया जाय। इससे उल्टा हम एक-दूसरे के और भी नजदीक आ जाएँगे। हम मन से तो एक-दूसरे के हो ही गये हैं, अब केवल पण्डित के कुछ मन्त्र पढ़ने ही तो बाकी हैं। मैं उनको अधिक महत्त्व नहीं देता।'

पुरुषों की ऐसी बेहूदा दलील बड़ी थोथी है। यदि वे

सच्चे अर्थ में अपनी मंगेतर से प्रेम करते हैं, तो ऐसा नीच प्रस्ताव उसके आगे रखने का साहस नहीं करेंगे। ऐसे व्यक्ति वासना को ही प्रेम समझ बैठते हैं और स्त्री मात्र के प्रति उनके हृदय में कोई सम्मान नहीं होता। विवाह एक पवित्र बन्धन है। धर्म और सदाचार तथा आदर्शों के बल पर उसकी पवित्रता सधी हुई है। समाज और धर्म का अनुमोदन मिले बिना स्त्री-पुरुष का सम्बन्ध कल्याणकारी नहीं हो सकता। एक स्त्री सबसे बढ़िया और अमूल्य निधि जो अपने पति को दे सकती है, वह है उसका अछूता कौमार्य। विवाह के बाद ही इसके समर्पण की शुभ वेला आती है। प्रेमी की नहीं अपितु पति की सेज पर ही इसे समर्पण करने का अधिकार समाज उसे देता है।

प्रत्येक युवती यह चाहती है कि वह सुन्दर और आकर्षक दिखे। परन्तु एक कहावत है कि शानदार वह जिसके कृत्य भी सुन्दर हों। जो हर काम को सुन्दरता के साथ, सुरुचिपूर्ण ढंग से, मौका देख कर करे।

अभ्यास जरूरी है—प्रत्येक किशोरी इस बात की कल्पना करती है कि एक दिन मेरा अपना घर होगा। उसकी व्यवस्था मैं अपने ढंग से, अपनी रुचि अनुसार करूँगी। माँ ने मुझे जो कुछ ट्रेनिंग दी है, स्कूल और कॉलिजों में मैंने जो कुछ अनुभव प्राप्त किया है, गृह संचालन, घर सजाने और गृहस्थी को सफल बनाने के विषय में मैंने जो कुछ सुना, पढ़ा, देखा और सीखा है उसे अपनी गृहस्थी में कर दिखाऊँगी। प्रत्येक लड़की ऐसी कल्पना करती और सुखद सपने देखती है। पर बहुत सी बातें ऐसी हैं जो कि केवल सोचने से ही पूरी नहीं हो जातीं। उन्हें कर दिखाने के लिए किशोरवय से ही अभ्यास करें। गृहस्थी के कामों में माँ का हाथ बँटाते हुए गृहिणी के कर्त्तव्य को निभाना सीखें। देखने में आता है

कि पढ़ाई खत्म करने के बाद विवाह होने तक काफी अवकाश का समय होता है। इस अवधि का पूरा-पूरा लाभ उठाना चाहिए। इस समय का सदुपयोग करें, गृहस्थी का अधिकांश भार अपने कन्धों पर उठा लें। इससे माँ को सुख मिलेगा। वह आपकी इस सेवा को हमेशा याद रखेंगी। लड़की की सेवा माँ-बाप को एक मृदु बन्धन में बाँध लेती है। वे उसके भविष्य को अधिक सरस और सुखद बनाने में अधिक से अधिक त्याग करने में भी नहीं हिचकते। इसके अतिरिक्त आप के लिए माँ-बाप की सेवा कर उनका ऋण आंशिक रूप से चुकाने का यही मौका है। तब भी आप ही नफे में रहेंगी, क्योंकि अपनी अनुभवी माँ के हाथ के नीचे एक सफल गृहिणी की शिक्षा आप अनायास ही प्राप्त कर लेंगी। उसके बाद उसे अपनी सूझ-बूझ से आधुनिक रूप दे सकती हैं।

एक सफल गृहिणी के लिए निम्नलिखित बातें बहुत जरूरी हैं :

काम की दिनचर्या—(१) वह सुबह घण्टा आधा घण्टा अन्य लोगों से पहले उठे। घबरा कर उठने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इसका प्रभाव स्नायु-मण्डल पर अच्छा नहीं पड़ता। जब आँख खुले तो अंगड़ाई लेकर अंगों को ढीला छोड़ दें और स्वस्थ तथा प्रफुल्ल मन से उठें।

(२) शौच आदि से निवृत होकर मेज पर चाय आदि के बर्तन लगा दें। बिजली की केतली में या स्टोव पर चाय का पानी रख दें ताकि नहा कर आते ही केतली चालू करने में सुविधा हो। अब दस मिनट खुली हवा में व्यायाम करके

आप नहा लें। यदि सुबह नहाने की सुविधा या इच्छा न हो तो मुँह हाथ धोकर अपनी वेशभूषा को ठीक कर लें।

(३) चाय पीने के बाद आप कुछ देर अखबार उलटना चाहेंगी। उसके बाद मेज साफ करके ब्रेकफास्ट लगाने की तैयारी करें। आपके भाई और पिताजी अपनी पसन्द का ब्रेकफास्ट करके काम पर या कॉलिज जा सकें इस बात की कोशिश करें।

(४) छोटे बहन-भाई यदि ब्रेकफास्ट खाकर अपना लंच साथ ले जाते हैं, तो उनके डिब्बे समय पर तैयार कर दें। जब वे स्कूल जाने के लिए तैयार हों, तो उनकी पुस्तकें, उनकी वेशभूषा आदि पर एक नजर डाल लें।

(५) बच्चों और बड़ों के चले जाने के बाद आप अपने घर की सफाई आदि की ओर ध्यान दें। सब चीज यथास्थान रखी जाय। बिस्तरे भली प्रकार बिछाकर ढक दिये जाएँ या लपेट कर एक जगह रख कर पलंगपोश से उन्हें ढक दें। ऐश्ट्रे, कूड़े की टोकरी, रसोई के कूड़े का डिब्बा इन सब का कूड़ा-कचरा जमादारिन के आने से पहले टीन में डाल दें। जूते, पुस्तकें, अखबार, कपड़े आदि यथास्थान करीने से सजाकर रख दिये जाएँ। आप गुसलखाना भी साफ कर लें। जमादारिन आये तो शौचालय की भी सफाई भली प्रकार करा दें। नालियाँ धुलवा कर फिनायल डलवाना न भूलें। मौसम के अनुसार खिड़कियाँ खोलनी या बन्द करनी, पर्दे सरकाने आदि याद रखें।

(६) अब थोड़ी देर अपने बगीचे या फूलों के गमलों की भी सुध लें। उनमें पानी डालें। फूल यदि गुलदस्तों में बदलने

हों, तो बदल दें अन्यथा उनमें ताजा पानी भर दें। गुलदस्ते को खिड़की में सजा दें ताकि ताजी हवा और सुबह की धूप उन पर पड़े।

(७) अब यदि आपके पिता या भाई लंच पर घर आते हैं, तो जो कुछ खाना पकाना है, पका कर तैयार कर लें।

(८) लीजिए साढ़े दस बज गये हैं। आप १५ मिनट शरीर पर मालिश कर मल-मल कर नहा डालें। तैयार होकर यदि जरूरत हो तो पास के बाजार में एक चक्कर लगा आएँ। जाने से पहले जिन चीजों की आवश्यकता है उन्हें नोट कर लें और तब जाएँ। खरीदते समय जरूरत भर की चीजें लें, परख कर लें, पूरी तुलवायें। घर आकर भाजी-सब्जी धो-धाकर टोकरी में या फ्रिज में सजाकर रख दें।

(९) लीजिये १२ बज गये। खाने के लिए मेज सजाकर आप एक घण्टे अपने पढ़ने-लिखने या पत्रों के जवाब देने, किसी के जन्म दिन, विवाह आदि पर बधाई देने आदि जैसे सामाजिक कर्त्तव्यों को निबटा लें।

(१०) दोपहर को भोजन परिजनों के बीच सुखद वातावरण में करें। भोजन के पश्चात् एक घण्टा जरूर आराम करें। यदि आपको नींद नहीं आती तो कम-से-कम लेटकर कोई पुस्तक ही पढ़ें। या फिर यदि आप काम करके थक गयीं हैं, तो पाँव किसी तकिए पर टेक कर आँख बन्द करके, कुछ देर लेट जाएँ।

(११) तीन बजने को आये, बच्चे स्कूल से लौटने वाले होंगे। आपको उनका शाम का नाश्ता भी तैयार करना है। फिर उनको खिला-पिला कर निबटेंगी तो पिता और भाई भी

तब तक लौट आयेंगे। उनके लिए भी चाय सजा कर रखनी है। उनके आने से पहले आप भी मुँह हाथ धोकर तरोताजा हो जाएँ। अब परिवार के सुखद वातावरण में भाइयों के चुटकले, पिताजी के कहकहे और माताजी की दुलारभरी बातें सुन कर खुश होते हुए चाय की चुस्कियों का आनन्द लें।

(१२) अब शाम के समय यदि आप सहेलियों के संग गप-शप करने या भाई के साथ घूमने जाने अथवा कभी-कभी पिक्चर देखने या किसी प्रीतिभोज या दावत अथवा उत्सव में जाने की शौकीन हैं तो तैयार होने में देरी न करें। पुरुषों को ऐसी स्त्रियों से बड़ी चिढ़ है जो तैयार होने में घण्टों लगा देती हैं। जिस दिन बाहर जाने का प्रोग्राम हो, आप अपनी पोशाक पहले से इस्त्री करके टाँग दें। आप युवती हैं वैसे भी शाम के समय आपको 'स्मार्टली' तैयार होना चाहिए। घर में कोई आ जाता है। चार सहेलियाँ भी मिल बैठती हैं। ऐसे समय में केवल गप्पें ही नहीं होतीं, सिलाई-बुनाई भी साथ में चलती रहती है।

(१३) आपने दिन भर माँ को काम से निश्चिन्त रखा अब शाम का खाना माँ बड़ी खुशी से सँभाल लेंगी। यदि ऐसा मौका हो कि शाम का खाना भी आप के ही जिम्मे हो, तो बच्चों के स्कूल से आने से पहले भाजी-तरकारी सब तैयार कर लें। आटा सानकर रख दें। शाम को घूम कर जब लौटें तो आठ बजे गर्म-गर्म फुलके उतार दें।

(१४) रात को सोने से पहले घर के सब दरवाज़े देख-भाल लें। नल बन्द करना न भूलें। गैस या बिजली का स्टोव भी देख लें। सोने वाले कमरे में पीने के लिए पानी

रखना याद रखें। अव रात को आधा घण्टा फिर अपनी ओर ध्यान दें। ब्रुश करें। दूध के पतीले में नीचे जो मलाई लगी हुई है उसे अपने चेहरे और हाथों पर मलकर थोड़ी देर चेहरा थपकें, फिर पहले गुनगुने पानी से, बाद में ठण्डे पानी से मुँह धो डालें। पाँवों को भली प्रकार धो लें। रात की धुली हुई पोशाक (नाइटी) पहनें। बालों में ब्रुश करें। फिर ढीली-ढीली चोटियाँ साफ गूँथ कर साफ-सुथरी शैया पर 'रिलेक्स' होकर सुख से लेटें। आपके लिए सुखद विश्राम और आठ घण्टे की नींद वहुत जरूरी है।

विशेष कार्य का दिन—गृहिणी के लिए सप्ताह में एक दिन विशेष काम होता है। अच्छा है कि विशेष कार्य का यह दिन आप छुट्टी वाले रोज न रखें। हाँ, यदि आपके भाई, छोटी वहनें आपको सहयोग दे सकें तो छुट्टी वाला रोज ही ठीक होगा। इस दिन भण्डार की, बर्तनों की और [illegible] की विशेष सफाई करें। फर्नीचर पालिश करें, सामान को उठाकर कमरों की झाड़-पोंछ, जाले उतरवाने आदि कार्य करें। स्टोव, केतली, फ्रिज आदि भी इसी दिन साफ करें। रेशमी कपड़े भी धोने होते हैं। यदि काम ज्यादा हो, तो आप सब काम को आधा-आध करके दो सप्ताहान्तों में बाँट लें। एक इतवार को रसोई, भण्डार, बर्तन, स्टोव आदि की सफाई का काम निबटा लें और दूसरे इतवार को अन्य कमरों की सफाई, कपड़ों की धुलाई, मरम्मत आदि करें।

योग्य गृहिणी भी कन्धे का बोझ ?—काम को तरीके से, सुचारु रूप से निबटा लेना भी सुगृहिणी की एक विशेषता है। काम न तो जमा होने दें न उसे बिखरने ही दें। यदि आप

ठीक से काम समेटने में दक्ष होंगी तो काम की हाय ! हाय ! आपको नहीं रहेगी। आजकल के युग में जबकि नौकरों को रखना बहुत महँगा पड़ता है, हर युवती को अपनी गृहस्थी की व्यवस्था, खान-पान के तौर-तरीके आदि में इस प्रकार का परिवर्तन करना जरूरी है कि गृहस्थी चलाना सरल हो सके, साथ ही जीवन-स्तर भी उठा रहे। और गृहस्थी का काम निबटा कर आपको आराम, मनोरंजन तथा कुछ उपयोगी धन्धा अपनाने के लिए भी समय मिल जाए। वैसे तो हम पाश्चात्य देश की कई बातों में नकल करते हैं। वहाँ की गृहिणियाँ किस सुघड़ाई से अपनी गृहस्थी चलाती हैं, घर का सब काम खुद करते हुए भी वे अपने पारिवारिक और सामाजिक जीवन को कितना सफल बनाती हैं यह बात भारतीय युवतियों को समझनी चाहिए। देखने में आता है कि उच्च मध्यम वर्ग की महिलाएँ तो अपना अधिकांश समय आराम-तलबी, क्लब, ताश तथा शापिंग में गुजार देती हैं। उनके यहाँ गृहस्थी की सारी व्यवस्था नौकरों के हाथ में होती है, बच्चे आया पालती हैं। मेम साहब एक निकम्मी जिन्दगी बिताती हैं। इसी कारण से इस वर्ग की कन्याएँ भी एक सफेद हाथी बन कर रह जाती हैं। उनसे विवाह करने का मतलब है कि पति को एक सजी-सजाई कोठी, माडर्न गेजेट से परिपूर्ण रसोई और डाइनिंग रूम, फ्रिज, रेडियोग्राम, मोटर, आया, बेयरा, खानसामा, क्लब जीवन की सुविधाएँ और गर्मियों के चार महीने पहाड़ पर गुजारने की सुविधायें, बच्चों को पब्लिक स्कूल में पढ़ाने की व्यवस्था आदि सभी कुछ जुटाने के लिए तैयार रहना चाहिए। अधिकांश मध्यमवर्ग

की युवतियाँ भी उच्च वर्ग की नकल करने की चेष्टा करती हैं और वे सब सुविधाएँ न मिलने पर 'फ्रसट्रेटेड' रहती हैं। निम्न मध्यमवर्ग की युवतियाँ अर्थाभाव के कारण घर का धन्धा तो करती हैं, परन्तु उन्हें उसमें विशेष रुचि नहीं होती, लाचारी की बात अधिक होती है।

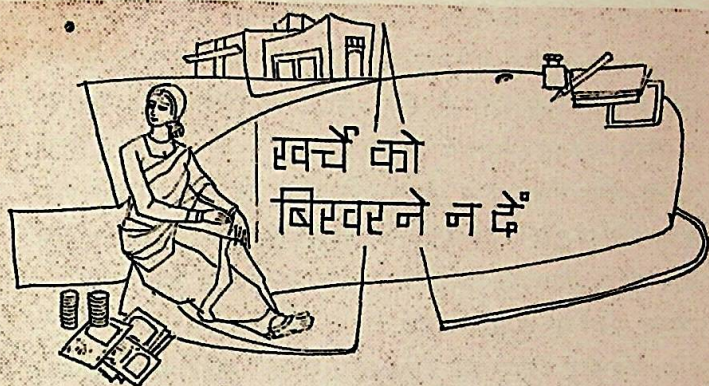
उपर्युक्त तीनों वर्ग की परिस्थिति शोचनीय है। होना तो यह चाहिए कि प्रत्येक युवती को चतुर गृहिणी बनने की शिक्षा विवाह से पहले ही लेनी चाहिए। अमीरी हो चाहे गरीबी बिना गृहिणी के चतुर हुए घर में बरक्कत नहीं आती। फिर इस वैज्ञानिक युग में गृहस्थी के काम को सरल बनाने के लिए इतने अधिक साधन प्राप्त हैं कि चतुर गृहिणी गृहस्थी की सुव्यवस्था करके जो धन बचा पाती है, उससे वह इन साधनों को धीरे-धीरे सहज ही जुटा लेती है। इससे जीवन-स्तर तो ऊँचा होता ही है, साथ ही गृह-व्यवस्था सन्तोषजनक हो पाती है और स्त्री को यह महसूस होता है कि गृहस्थी को अपनी जुगत, चतुराई, सूझ-बूझ से मैंने सँवारा है। ऐसी परिस्थिति में घर का काम बोझा प्रतीत नहीं होता। वह शौक से काम करती है। इसे वह अपना अधिकार और कर्त्तव्य समझ कर करती है। घर के प्रत्येक कार्य में उसका व्यक्तित्व झलकता है। घर का वातावरण उसकी मौजूदगी से सुखद और सन्तोषदायक बन उठता है। यही तो एक सुगृहिणी के जीवन की सफलता का कारण है। पर इसका दावा करने के लिए, इस गौरव का हकदार बनने के लिए प्रत्येक लड़की को विवाह से पूर्व ही सुगृहिणी बनने की योग्यता प्राप्त करनी है। अन्यथा उसकी दशा एक ऐसे व्यक्ति की तरह होगी जो अपने

मात्रा-पिता के सहयोग से एक उच्च पद पर आसीन तो हो गया, परन्तु उस पद को सँभालने में वह सर्वथा अयोग्य है।

मैं यह बात अनुभव से कहती हूँ कि अधिकांश नव-दम्पति के जीवन में कटुता की शुरूआत तव होती है जवकि उसकी पत्नी एक फूहड़ गृहिणी, एक नासमझ जीवनसाथिन और एक अयोग्य माँ सावित होती है। पुरुष कमाता है, वह पत्नी और बच्चों की परवरिश की जिम्मेदारी सँभालता है। पर साथ ही वह यह भी आशा करता है कि मेरी पत्नी गृहस्थी की व्यवस्था ठीक से कर सके ताकि विवाह के बाद मेरी इसी कमाई में अधिक बरक्कत हो। मुझे घर का सुख मिले। मेरे बच्चों की देखभाल ठीक हो। और मेरी योग्य पत्नी मेरे सूने क्षणों को गुलजार कर सके। वह गृहस्थी की एक सफल सम्राज्ञी वने और हम दोनों मिलकर अपनी गृहस्थी की नैया को नये उत्साह से खे सकें। पत्नी के अयोग्य होने पर गृहस्थी में बार-बार ऐसे प्रसंग आते हैं जब पति को पत्नी की अयोग्यता के कारण गृहस्थी बसाने का अफसोस होता है। वह विवाह को जी का जंजाल समझने लगता है। बार-बार कटुता होने पर फिर पति कह बैठता है, "अरे तुम्हारी शिक्षा कैसी हुई है कि तुम घर की व्यवस्था भी ठीक से नहीं कर पातीं। तुम से खर्चा ही नहीं सँभलता। मैं डाका तो मारने से रहा, देखो मेरे सहयोगी और पड़ौसी इतनी ही तनखाह में कितने सुख से रह रहे हैं और हमारा हमेशा दिवाला ही निकला रहता है।"

निकम्मी पत्नी चिढ़कर जवाब देती है—"तो मैं क्या करूँ? रही खर्च की वात सो अपने पीहरवालों को तो उठा

कर दे नहीं देती । मुझे नहीं मालूम पर कहीं से भी लाओ पैसा । (कोई ताज्जुब नहीं कि ऐसी निकम्मी पत्नियों के तकाजों को पूरा करने के लिए ही पुरुष भ्रष्टाचार का मार्ग अपनाते हों ।) मुझे क्या मालूम था कि तुम्हें एक पत्नी नहीं अपितु गृह-व्यवस्थापिका या दासी चाहिए थी । मैंने अपने माँ-बाप के घर चूल्हा-चौका नहीं सँभाला है । मुझे क्या मालूम था कि तुम्हारे यहाँ आये दिन नौकरों का अभाव रहेगा । अड़ोस-पड़ोस की औरतें तुम्हारे मन भा गयी हैं, इसीलिए मैं बुरी लगती हूँ । भेज दो मुझे मेरे पीहर । मैं भी तुमसे ऊब गयी हूँ । मैं पढ़ी-लिखी हूँ कमा खा लूँगी । पर तुम्हारे आये दिन की किचकिच से तो जान छूटेगी ।

अब आप ही देखिए कि एक असफल गृहिणी कितनी बहकी-बहकी बातें करती है । उसके निकम्मेपन के कारण सुखद गृहस्थी चौपट हो जाती है ।

एक चतुर गृहिणी गृहस्थी का शृंगार है। सौभाग्य है जिस घर की बागडोर सुगृहिणी ने सँभाली हुई है वहीं पुरुष की कमाई सार्थक होती है और अभाव वहाँ से कोसों दूर भाग जाते हैं। कमाई को सोच-समझकर, योजनापूर्वक खर्च करना कमाने से भी अधिक कठिन है। नासमझ और फिजूलखर्ची की आदतें जिस गृहिणी में होती हैं, उसके हाथ से गृहस्थी की कमाई कपूर के सदृश उड़ जाती है। इसका एक कारण यह है कि वर्तमान बुनियादी जरूरतों की उपेक्षा करके ऐसी चीजें खरीदना जिनकी आपको निकट भविष्य में जरूरत नहीं है। कोई चीज़ पसन्द आ गयी, बस आपका मन मचल गया, आपने भी अपनी पड़ौसिन की देखा-देखी खरीद ली। आमतौर पर देखने में आता है कि दोपहर के समय कोई बिसाती आया पड़ौस की कुछ बहनों ने एक-एक साड़ी खरीदी और आपको भी वैसी साड़ी पसन्द आ गयी, या सहेलियों के आग्रह पर आपने भी खरीद ली, यद्यपि आपको उसकी जरूरत नहीं थी।

पर केवल साड़ी खरीदकर तो काम नहीं चल गया, उसके साथ का ब्लाउज और पेटीकोट भी खरीदना पड़ा। बस आपके तीस-पैंतीस रुपये खर्च हो गये। इससे चालू मास के बजट का सन्तुलन बिगड़ गया। यों तो इस मद की रकम आपको अपनी जमा पूँजी में से ही खर्चनी होगी या फिर घर के खर्चे में बच्चों के दूध, फल आदि में काट-छाँट करनी होगी। अब आप ही सोचिए कि कपड़े खरीदकर सन्दूकों में थाप-थाप कर रखना कौन-सी अक्लमन्दी है ?

मैंने कई बहनों को कहते सुना है कि अजी बाल बच्चों-वाला घर है। लड़कियों के लिए दान-दहेज तो ५-१० बरस पहले से जोड़ना चाहिए। जरूरत के समय कहाँ से खरीदने जाएँगे। बेटी-बहुएँ घर में हैं किसी-न-किसी को देना ही पड़ जाता है। पर आप ही सोचें कि जब लड़की का ब्याह होगा, तब यदि उसे आपकी ५-७ बरस पुरानी खरीदी चीजें पसन्द ही न आयें, तो उस समय आप पछतायेंगी कि काश ! यह रकम मेरे पास अब होती तो नये-नये डिजाइन की साड़ियाँ खरीदकर देती। आप यदि पहले की खरीदी हुई साड़ी किसी बहू-बेटी को देती हैं तो सम्भव है उसे वह पसन्द न हो। तीस रुपये की साड़ी देने की अपेक्षा यदि आप उसे बीस रुपये नगद दे देतीं तो उसका मन अधिक खुश होता।

आप परदेश जाती हैं। सोचती हैं घर के लिए इस शहर का कुछ तोहफा ही ले चलें। अब क्योंकि आपको खर्चना है इसलिए बेमतलब खरीदना अक्लमन्दी नहीं। अगर सिर्फ बच्चों का मन रखने के लिए ही कुछ ले जाना है तो कोई खाने-पीने की चीज़ खरीद लें। यदि आप बम्बई, दिल्ली, कलकत्ता, बनारस

या लखनऊ जैसे किसी ऐसे शहर में गयी हैं जहाँ की कढ़ी हुई साड़ियाँ, कुर्ते तथा अन्य चीजें प्रसिद्ध हैं तो इस प्रकार की खरीद करें कि आपको कुछ लाभ ही हो जाए। घर से चलने से पहले अपनी सहेलियों का आर्डर ले लें। चिकन वर्क की जो साड़ी आपको दिल्ली में ३० रु० की मिलेगी, लखनऊ में चौकबाजार में वही बीस रुपये तक की मिल जाएगी। अधिक साड़ियाँ लेने पर १८ रुपये तक भी साड़ी पड़ सकती है। अब आपसे दिल्ली में आपकी सहेलियाँ २५) रुपये फी साड़ी खुशी से खरीद लेंगी। उनको भी फायदा, आपको भी लाभ। आखिरकार सहेलियों को भी समझना होगा कि अपना किराया-भाड़ा, टैक्सी आदि खर्च कर आप गयी हैं तो क्यों न इस खर्च में हिस्सा बटायें। अपनी जरूरतों की चीज़ें ही खरीदें। क्योंकि कोई चीज़ सस्ती बिक रही है इसलिए उसे खरीद कर घर में भर लेना ठीक नहीं है। ऐसा काम तो उन्हीं को करना चाहिए जो थोड़ा-बहुत मरम्मत और मेकेनिक का काम स्वयं कर सकें। वे लोग नीलाम में सस्ता सामान खरीद कर उसकी मरम्मत करके उसे दुबारा लाभ पर बेच भी सकते हैं।

फिजूलखर्ची से बचें—अगर आप अपनी पिछली गलतियों पर विचार करें तो आप देखेंगी कि आपने अच्छी पैकिंग या सुन्दर शीशी या विज्ञापन से आकृष्ट होकर कोई चीज खरीद ली, पर इस्तेमाल करने पर वह चीज आपको निकम्मी लगी और वह चीज़ घर में फिकी-फिकी पड़ी रही। किसी दुकान में सेल के लालच में आप चली गयीं, वहाँ से जो चीज खरीद कर लायीं एक तो वह पुरानी, दूसरे डेमेज्ड निकली, बस आपके मन से उतर गयी। देखने में आता है कि दुकानदार लोग

अपनी चीज बेचने के लिए खूब कैनवेसिंग करते हैं। बड़े-बड़े इश्तहार लगाकर, सेल का प्रलोभन देकर वे ग्राहकों को आकृष्ट करते हैं। पर इस प्रकार के रेले-पेले में खरीदी गयी चीज कभी अच्छी नहीं मिलती। एक साबुन की टिकिया या छोटा तौलिया मुफ्त पाने के लालच में कोई साबुन का डिब्बा या बड़ा पेकेट वाशिंग सोप या विम खरीदने का लोभ न करें। देखा-देखी खरीदने या कोई चीज खरीदने को जी कर आने की चाहे आपको उसकी जरूरत न हो, आदत से बचें। जरूरत और शौक इन दोनों में जरूरत को महत्त्व देना चाहिए। केवल खरीदने के मूड या शौक में आकर खरीदना मूर्खता है। इसी को फिजूलखर्ची कहते हैं।

मासिक बजट कैसे खर्चें—दुनिया में अक्लमन्द लोग दूसरों के अनुभव से सीखते हैं और सावधान हो जाते हैं। दूसरी श्रेणी में वे लोग आते हैं जो अपने कटु अनुभव से सीखते हैं। एक बार हाथ जल जाने पर बच्चा दुबारा आग के नजदीक हाथ नहीं बढ़ाता, पर कई लोग इन बच्चों से भी नादान होते हैं जो कि जीवन में ठोकरें खाकर भी नसीहत नहीं लेते। शुक्र है कि ऐसे लोग बहुत कम हैं। एक कहावत है—सस्ता रोवे बार-बार महँगा रोवे एक बार। जो चीज आँखों को जँच जाए वह खरीद लेना भी ठीक नहीं। महँगी और बढ़िया चीज कम दामों पर कब और कैसे मिल सकती है यही आपको समझना है।

कब चीजें सस्ती मिलती हैं—अर्थशास्त्र में सप्लाई और डिमांड यानी बाजार में चीज की पूर्ति और माँग के अनुसार ही चीजों के भाव चढ़ते-उतरते हैं। आपने देखा होगा कि

तीज-त्यौहारों पर, शादी के सीजन पर बाजार में दुकानें सज जाती हैं। खरीददार अधिक होते हैं और इसलिए दाम चढ़े होते हैं। पर फिर कुछ समय बाद ये दाम उतरते हैं यथा—

(१) त्यौहार या शादी के सीजन के बाद चीजों के दाम उतर जाते हैं। उस समय कपड़ा, सजावट की चीजें, फर्नीचर आदि खरीदना सस्ता पड़ता है।

(२) इसी तरह कूलर, पंखे, फ्रिज, एयर कण्डीशनर आदि सामान जाड़ों के मौसम में सस्ता मिलता है, क्योंकि उस समय उनकी माँग कम होती है। गर्मियों में आपको हीटर आदि सस्ते मिलेंगे।

(३) जब नई फसल बाजार में हो, आपको छः महीने या साल की रसद भर लेनी चाहिए। पर बाद में गेहूँ, दालें, मसाले आदि भी सँभालकर रखें, नहीं तो रसद खराब होने पर आपको खरीददारी महँगी पड़ेगी। इसके विषय में आगे बताऊँगी।

(४) आप अपनी छुट्टियाँ किसी पहाड़ पर या किसी ऐतिहासिक स्थान पर बिताना चाहते हैं। यदि आप उन दिनों में जबकि यात्रियों का सीजन होता है, जाएँगे तो आपको मकान, नौकर, टैक्सी सभी महँगा पड़ेगा। ऐसी सूरत में जब सीजन का जोर हल्का पड़ जाए तब जाना ठीक होगा। मध्यम वर्ग के लोगों के पास न तो इतना धन होता है, न सुविधाएँ कि वे अपने बच्चों को लेकर गर्मियों में पहाड़ पर चले जाएँ। उन्हीं दिनों में बच्चों की छुट्टियाँ होती हैं। ऐसे समय में उनकी छुट्टियों को सफल बनाने के लिए उन्हें घर पर ही

छुट्टियाँ बिताने का महत्त्व समझायें। पहाड़ पर ठण्डी हवा के अतिरिक्त खाने-पीने और रहने की असुविधा ही होती है। घर में जो सुविधाएँ होती हैं और जो आराम मिलता है वह परदेश जाकर नहीं मिल पाता।

(५) छुट्टियों में यदि आपके बच्चे कुछ हुनर सीखें, तो उनके नए मित्र भी बनेंगे और अतिरिक्त आय पैदा करने की योग्यता भी बढ़ेगी और घर में नियमित जीवन, सुबह-शाम की सैर और व्यायाम, दोपहर का आराम मिलने से उनकी सेहत भी बन जाएगी। यदि छोटा भाई अपनी कक्षा में किसी विषय में कमजोर है, तो बड़ा भाई या बहन इन्हीं दिनों उसकी मदद कर सकते हैं। इन्हीं दिनों लड़कियों को अवकाश होता है कि वे घर के कामों में माँ को मदद देकर गृह-विज्ञान का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करें।

(६) इसके अतिरिक्त घर की सिलाई-बुनाई करके भी पैसा बचाया जा सकता है। तीज-त्यौहारों में लेने-देने के लिए लड़कियाँ यदि छोटे-छोटे पर्स, टीकोजी, रूमालों के सेट, टेबल क्लाथ, गिलाफ, छोटे-छोटे कपड़े आदि बची हुई सामग्री से तैयार करलें तो जरूरत के समय काफी बचत अनुभव होगी और इस प्रकार चीज बनाने में खर्चा भी कम पड़ता है।

(७) कभी-कभी ऐसा समय आता है कि फसल की उपज एक के बाद दूसरी फेल होती जाती है या देश में लड़ाई छिड़ने वाली होती है। जब ऐसे आसार नजर आयें तब एक-दो बरस के लिए अपनी जरूरत की चीजें यथा साबुन, तेल, कपड़ा, साबुत मसाला, कागज, पेंसिल, स्याही, ब्लेड, डालडा, अनाज आदि भर सकें तो ठीक है। इससे काफी बचत होती है। यदि रखने

को स्थानाभाव हो, तो छः महीने बाद आप उन्हें फायदे से बेच भी सकते हैं। इस प्रकार की खरीददारी और लाभ के लिए सूझ-बूझ चाहिए।

(८) आपके शहर में अनाज की और साग-सब्जी तथा फलों की मण्डी है। आप यदि अपने पड़ौसी के साथ मिल कर महीने की रसद, हफ्ते की भाजी और फल मण्डी से ले आयें तो आपको लाने का खर्च भी आधा पड़ेगा और कम रेट पर सस्ती और ताजी चीज़ मिलेंगी। आपने देखा होगा कि साग-सब्जी, आम, खरबूजे आदि फेरी वालों से खरीदने में हमेशा महँगे पड़ते हैं। यदि मण्डी से थोक में लायें और दो चार पड़ौसी आपस में बाँट लें तो, महीने में दस-पन्द्रह रुपये की किफायत हो सकती है। इसी तरह कपड़ा भी थोक व्यापारियों से लेने से सस्ता पड़ता है। साल में, जाड़े और गर्मियों में, दो बार खरीददारी करें। इससे आपको चीज सस्ती भी मिलेगी और अच्छी भी। दुकानदार भी अपने पुराने ग्राहक को धोखा नहीं देते और अधिक माल खरीदने पर कुछ सस्ता भी दे देते हैं।

(९) दैनिक खरीददारी का काम नौकरों पर मत छोड़ें, क्योंकि एक तो वे चीज़ देखभाल कर नहीं लाते, दूसरे दुकानदारों से अपना कमीशन ठहराते हैं। इसे पूरा करने के लिए दुकानदार कम तोलता है या घटिया चीज़ देता है। बाजार के रेट से जानकारी रखें। दो-चार दूकानों से पूछ कर चीज़ लें। बाँटों को ध्यान से देख लें। अक्सर लोग किलो का भाव बताकर सेर का बाँट रखकर तोल देते हैं। इसी प्रकार मीटर और गज में भी गड़बड़ करते हैं। कपड़े पर 'मेक' जरूर

देख लें। यदि आपको फर्नीचर या मकान खरीदना है तो एजेण्टों को कह दें। इस मामले में जल्दबाज़ी नहीं करनी चाहिए। जब किसी अफसर की बदली हो या कोई ग़र्ज़मन्द अपना सामान या मकान बेच रहा हो उस समय खरीदने पर सस्ता मिलेगा।

आजकल अनेकों का दाम्पत्य जीवन अर्थाभाव के कारण कटु हो रहा है। गृहस्थी की नौका आर्थिक चट्टान से टकरा कर चूर-चूर हो रही है। इसलिए इस बात की खास जरूरत है कि विवाह से पूर्व युवक-युवती पैसा कमाने की ही नहीं अपितु उसे समझदारी से खर्चने की जानकारी भी प्राप्त करें। उसके बिना काम नहीं चल सकता। पुरुष कमाता है, जी तोड़ मेहनत करता है, पर मँहगाई का दबाव उसे दो छोर मिलाने में सफल नहीं होने देता। इन्सान में एक खूबी है कि वह हर परिस्थिति के अनुसार अपने को ढाल सकता है, जो नहीं ढाल पाते वे टूट जाते हैं। हाँ, तो मुझे आपसे यही कहना है कि आप अपनी उन खूबियों को तोलें जो कि आपको टूटने से बचा लें। पहली बात जो आपको देखनी है वह यह कि आपने अपने खर्च और आमदनी का बजट सोच-समझ कर बनाया है कि नहीं। आप कहेंगी कि वहाँ गुंजाइश ही नहीं है खर्च में कटौती करने की। यहाँ आप भूल करती हैं। आइये मैं बताऊँ।

बजट कैसे बनाएँ—आप बजट बनाते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :—

(१) जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण स्पष्ट हो ताकि आप दिखावे या दूसरों की नकल अथवा फैशन परस्ती में पड़ कर अपने बजट की लगाम अपने हाथ से ढीली न कर बैठें।

(२) व्यावहारिक बुद्धि से काम लें।

(३) समस्याओं को किसी योग्य और विश्वसनीय व्यक्ति की सलाह से सुलझावें।

(४) अनुशासन का पालन करें। यदि आपने कुछ नियम और सीमा निर्धारित की है, तो उसका पालन करें नहीं तो एक-एक पैसा करके रुपया आपकी मुट्ठी से खिसक जाएगा।

(५) हर काम और खर्च की योजना पहले बना लें ताकि जो रकम आप खर्चें उसका पूरा-पूरा लाभ हो।

(६) अपने रहन-सहन का एक मापदण्ड बनाकर चलें ताकि आपको सुख-सुविधा भी प्राप्त हो और साथ में अनिश्चितता का सामना भी न करना पड़े।

(७) अपनी जरूरतों को काटकर पहले अत्यधिक जरूरी यानी बुनियादी जरूरतों को पूरा करें, उसके बाद अन्य जरूरतों की ओर ध्यान दें।

(८) आकस्मिक खर्च के लिए धन जरूर जोड़ें।

किफायत का अभिप्राय—किफायत का मतलब कंजूसी कभी नहीं है। इन्सान धन कमाने के लिए या केवल जोड़ने के लिए नहीं जीता। परन्तु वह अपनी यथाशक्ति जो कमाता है उसे सावधानी और कुशलता से सोच-समझ कर खर्चना

ही अक्लमन्दी है और इसी को किफायत कहते हैं। पर याद रखें किफायत कभी विना समझ-बूझ और चौकसी के नहीं प्राप्त होती। किसी ने सच कहा है कि कमाने से भी अधिक चतुराई खर्च के मामले में वरतनी पड़ती है। आप महात्मा गाँधी, नेहरू जी, वाशिंगटन, एमर्सन आदि के जीवन से नसीहत लें। वे लोग यह भी बरदाश्त नहीं कर सकते थे कि पानी, बिजली, बेमतलब खर्च हो। अपने दैनिक जीवन में वे अपनी पुरानी पोशाकों को ही ठीक कराकर काम चला लेते थे। जितने भी महान् लोग हुए हैं सादगी और परिश्रम उनके जीवन का मूल मन्त्र रहा है। वे किफायत से चले हैं। यदि उनके पास अपनी जरूरत से अधिक पैसा हुआ तो उसे उन्होंने दूसरों की जरूरतों को पूरा करने में खर्चना उचित समझा। अपने पर जरूरत से अधिक खर्चना गुनाह है। क्योंकि आप दूसरों का हिस्सा खर्च रहे हैं।

जो व्यक्ति सोच-समझ कर नहीं खर्चता उसे कर्जा अपने चंगुल में जकड़ लेता है जिससे आजन्म छुटकारा नहीं हो पाता। भारत में आमतौर पर निम्न मध्यम वर्ग और मध्यम वर्ग की हालत अधिक खस्ता रहती है। ये सफेद-पोश वर्ग अपनी सीमित आय में बँधा हुआ किसी तरह अपनी सफेद-पोशी बनाये हुए सामाजिक जिम्मेदारियों से पिसता हुआ गुजर-बसर करता है। मजदूर वर्ग में तो जहाँ उनके बच्चे १० वर्ष के हुए कि माँ-बाप के साथ मेहनत मजदूरी में हाथ बटाने लगते हैं। पर मध्यम वर्ग के बच्चे तो बीस बरस से पहले कमाने लायक नहीं हो पाते। मध्यम वर्ग को ही ध्यान में रख कर आदर्श बजट और खर्च का नमूना नीचे पेश किया

जाता है। मान लें आपके परिवार में चार व्यक्ति हैं तो इस प्रकार खर्च बाँटें :—

खर्च के विषय मासिक	आमदनी का प्रतिशत मासिक	मासिक आमदनी १००	२००	३००
भोजन	३० प्र० अधिक से अधिक	३०	६०	९०
पोशाक आदि	७ प्र० " " "	७	१४	२१
किराया, बिजली, पानी	२० प्र० " " "	२०	४०	६०
बचत	१५ प्र० कम से कम	१५	३०	४५
शिक्षा	१० प्र० " " "	१०	२०	३०
आकस्मिक खर्च यथा मेहमान-नवाज़ी, लेना-देना, मरम्मत, यात्रा-खर्च आदि	१५ प्र० " " "	१५	३०	४५
मनोरंजन	३ प्र० " " "	३	६	९
		१००	२००	३००

आपके खर्चे के कुछ मद तो बंधे हुए हैं—यथा मकान का किराया, बिजली, पानी, भोजन, बचत। अब रहा पोशाक का खर्च। हर महीने तो यह होता नहीं। इसलिए यदि इसे जाड़े और गर्मी या विवाहोत्सव और त्यौहारों पर साल में दो बार खर्चना है तो इस मद का रुपया अलग रखती जाएँ।

यदि आपके बच्चे नहीं हैं तब भी शिक्षा के मद की रकम को बचाएँ। सम्भव है आप ही अपनी तरक्की के लिए कोई ट्रेनिंग क्लास ज्वाइन करना चाहें। रकम बचती रहेगी तो बच्चों के लिए आगे काम आयेगी। मासिक बचत को जोड़ें उसी में से आपको प्राविडेण्ट फण्ड, बीमा की किस्त आदि देनी होगी। आकस्मिक खर्च की रकम हर मास पूरी मत खर्च करें। सम्भव है किसी महीने १५ प्रतिशत से अधिक खर्च आ पड़े। तो पिछले महीने की बची हुई रकम में से ही खर्चना पड़ेगा। खर्च करने से पूर्व इस बात की जाँच कर लें कि उस मद में महीने के अन्त में जरूर कुछ बचा रहे। बचत आपकी इस प्रकार होनी चाहिए कि यदि बीमारी के कारण किसी मास वेतन कम मिले तो एक-दो महीना आप अपना गुजारा चला सकें।

क्या खायें—लोगों का कहना है कि खान-पीने की चीजें इतनी महँगी हो गयी हैं कि दोनों समय ऐसा खाना जुटाना जिससे शरीर की जरूरतें पूरी हो सकें मुश्किल है। हमारे यहाँ भोजन के चुनाव, मेल, पकाने और परोसने की विधि, खातिर-तवाजा, ठूँस-ठूँसकर खाने आदि में काफी खाद्य पदार्थ नष्ट होता है। हम बेवक्त खाते हैं, ठूँस-ठूँस कर खाते हैं, चबा कर नहीं खाते, पकाते समय भोजन के पोषक तत्त्वों को छील कर, धोकर, अधिक पकाकर नष्ट कर देते हैं। एक परिश्रमी व्यक्ति के लिए हमें निम्नलिखित मात्रा में दिन भर में भोजन चाहिए—

चावल—आठ औंस

आटा—सात औंस

दाल—तीन औंस

दूध—आठ औंस

हरी साग-सब्जी—छः औंस

दूसरी भाजी आलू आदि—चार औंस

तेल या चिकनाई—दो औंस

फल—दो औंस। (फल के मामले में आप गाजर, टमाटर, मूली, आँवला, अमरूद, केला तथा सस्ते फलों का उपयोग करें।)

चीनी—एक औंस।

यदि आपकी खाने-पीने की आदतें साफ-सुथरी और नियमित हैं और आप चबा-चबा कर भोजन करते हैं तथा जो खाते हैं उसको पचाने के लिए काफी परिश्रम करते हैं तो ऊपर बताई मात्रा में भोजन आपके लिए काफी है। कभी आपको भोजन खाने का मन न हो, या आपने उपवास रखा हो अथवा किसी मित्र के यहाँ भोजन हो तो आपके भोजन के मद में बचत होनी चाहिए। यही बचत जब कोई तीज-त्यौहार या मेहमान आपके यहाँ आ जाएँ तब खर्च की जा सकती है। हाँ, परिवार को अपनी आमदनी के अनुसार खाने-पीने का स्तर रखना होगा। कोई व्यक्ति यदि सस्ती भाजी, सस्ते फल, सेपरेटा दूध और घी की जगह तेल खाता है तो यह मतलब नहीं कि उसके शरीर की जरूरतें पूरी नहीं होंगी। मौसम पर जो अनाज, साग-सब्जी फल सस्ते हों उन्हें खायें। महँगी चीजें लेकर खाने की जरूरत नहीं है।

आपकी पोशाक—आजकल लोग फैशन के पीछे दीवाने हैं। उनके सन्दूक और वार्डरोव में पोशाकों का ढेर लगा हुआ

है पर हर साल नये फैशन के कपड़े उन्हें सिलवाने ही हैं। याद रखें फैशन कुछ समय के लिए ही टिकता है। लौट-फिर कर फिर पुराने फैशन ही आ जाते हैं। अतएव आप एक समय में ढेर-सी पोशाक न बनायें। पुराना सूट यदि ठीक हो तो कुछ साल वाद उसे खुलवा कर नए फैशन के मुताबिक़ ठीक करवा लें। पुरानी साड़ियों को बार्डर लगाकर, रंगवाकर या छपवा कर उन्हें नया रूप दिया जा सकता है। अपने बच्चे के कपड़े अपने पति की पुरानी पतलून खुलवाकर, पुराने स्वेटर उधेड़ कर, अपनी पुरानी साड़ी का अच्छा हिस्सा निकालकर बनायें। इससे काफी बचत होगी। कुछ लोगों की आदत होती है कि बिना जरूरत के कपड़ों के थान या साड़ी खरीद लेंगे। एक तो उनकी सँभाल मुश्किल, दूसरी बात छोटे मकानों में जरूरत से अधिक सामान हो जाता है और फिर चीज़ रखी-रखी खराब भी हो जाती है। यदि आपने वही रकम बचा कर रखी होती तो उस पर ब्याज भी मिलता। पैसा गाँठ में हो, तो कपड़ा आप जब चाहें खरीद सकती हैं।

रहने का मकान—अच्छा हो कि मकान अपने काम की जगह के पास लें। मकान के चुनाव के मामले में फैशनेबल बस्ती का ध्यान मत करें। सुविधाजनक क्षेत्र में मध्यमवर्ग के बीच ही रहें। इससे आपको मानसिक शान्ति भी रहेगी। मकान में हवा, रोशनी, पानी आदि की सुविधा का ध्यान रख कर मकान लें। यदि आपका काम ही सिविल लाइन्स या नई कॉलोनी की ओर है तव आप किसी बंगले के आउट हाउस की तलाश करें। वहुत से कोठी वाले अपने आउट हाउस कम किराये पर दे देते हैं। बहुत बार तो वे ऐसे लोगों को

अपने आउट हाउस में रखना चाहते हैं जो उनके बच्चों को पढ़ा दे। ऐसी सूरत में यदि आप या आपकी पत्नी पार्ट टाइम काम करके अच्छा मकान पा सकें तो बहुत अच्छी बात है। इससे आपको बचत और सुविधा दोनों होंगी।

फालूत खर्च—शृंगार प्रसाधन और मनोरंजन का खर्च भी नासमझी से अधिक बढ़ जाता है। याद रखें शृंगार प्रसाधन की जितनी खुशबूदार चीजें सुन्दर बोतलों में मिलती हैं वे सब ९० प्रतिशत धोखा है। आपके सिर धोने के लिए आँवला और रीठा उबाल कर उसका लोशन सब से अच्छा है। उससे बाल काले और लम्बे होते हैं और खोपड़ी में फियास की खुश्की नहीं होने पाती। आपकी त्वचा तभी अच्छी रह सकती है यदि आपका पेट ठीक रहता है और आप सन्तुलित भोजन को परिश्रम से पचा लेती हैं। चेहरे पर दूध के पतीले के पेंदे में लगी मलाई मलें और बेसन से धो डालें। बदन पर जाड़ों में तो जरूर तेल की मालिश करें। मेहनती जीवन व्यतीत करें, साफ हवा और पानी का महत्त्व समझें, फिर आपका स्वास्थ्य जरूर निखरेगा। एक निखरे हुए स्वस्थ व्यक्ति के चेहरे की चमक का मुकाबला कोई भी प्रसाधन नहीं कर सकता। हलका-सा पाउडर और लिपस्टिक किसी भी स्वस्थ और सुडौल महिला को आकर्षक बना सकती है। कई महिलाएँ स्किन फूड की आशा से जो बेशकीमती प्रसाधनों पर पैसा खर्चती हैं उनकी बुद्धि पर मुझे तरस आता है। आपकी त्वचा को तो आपके पेट से भोजन प्राप्त होता है न कि इन रंग-बिरंगी कीमती शीशियों से। दाँतों के लिए नीम की दातुन और सरसों के तेल में फिटकरी और जरा सा नमक

डाल कर उससे मसूढ़ों की मालिश सबसे अधिक उपयोगी है। सुगन्ध के लिए स्वस्थ शरीर की गंध या फूलों का गजरा सर्वोत्तम है। प्रसाधन पर फिजूल पैसा खर्चना तो अमीरों के चोंचले हैं।

व्यसनों से बचें—घर के पुरुषों को भी यही सलाह है कि वे व्यसनों से बचें। सिगरेट, शराब तथा अन्य नशे जीवन को रंगीनी नहीं देते। जीवन की रंगीनी तो आपके स्वास्थ्य, और जिन्दादिली पर निर्भर करती है। व्यसनों को पास मत फटकने दें। नहीं तो आप उनकी पकड़ में आ जाएँगे। व्यसनी व्यक्ति हमेशा धनाभाव से पीड़ित रहता है। आये दिन आप धूम्रपान, शराब आदि के बुरे परिणामों के विषय में विशेषज्ञों की रिपोर्टें पढ़ते हैं। शराब और सिगरेट पीने वाले व्यक्तियों का स्वास्थ्य धीरे-धीरे खोखला होता जाता है। उनके फेफड़े, आँतें, गला और दाँत खराब हो जाते हैं। यह कौन सी अक्लमन्दी है कि इन्सान पैसा फूँक कर बीमारी मोल ले! आँकड़ों से पता चलता है कि अधिकांश नौजवान अपने जेब खर्च का चालीस प्रतिशत सिगरेट तथा अन्य नशीली चीजों पर और ३० प्रतिशत फैशन पर और ३० प्रतिशत चाय आदि पर खर्चते हैं। बाद में यही आदतें स्वभाव बन जाती हैं और विवाह के बाद भी वे सिगरेट, ड्रिंक आदि पीने-पिलाने पर अपनी कमाई की मोटी रकम खर्चते हैं। स्त्रियाँ फैशन पर खर्चती हैं और पुरुष व्यसन पर। बस घर का बजट ठीक चल ही नहीं पाता। जब महीने की बीस तारीख होती है हाथ में पैसा नहीं होता। फिर पति-पत्नी कसमें खाते हैं कि इन फिजूल-खर्चियों को अगले मास से जरूर

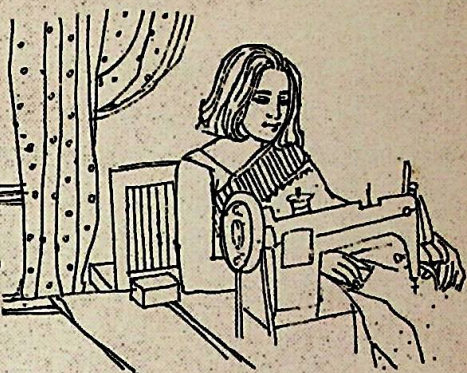
रोकेंगे। पर महीने के पहले हफ्ते तक वेतन का नशा रहता है। बाद में जब चेतते हैं तो बीस तारीख बीत चुकी होती है।

याद रखें यदि आप अनुशासन में रहकर खर्च करना नहीं सीखेंगी तो आपका बजट कभी सन्तुलित नहीं रह सकता। आप अपनी इच्छाओं को बहुत उछालें मत लेने दें। अनुभव से आपको पता चलेगा कि सभी अमीर व्यक्ति स्वस्थ और सुखी नहीं होते। अधिक पौष्टिक पदार्थ खाकर पड़े रहने वाले लोग स्थूलकाय हो जाते हैं, उनका हाजमा बिगड़ जाता है और सौ रोग उन्हें घेर लेते हैं। जो लोग मोटा अनाज, साग-सब्जी आदि से युक्त सन्तुलित भोजन खाकर मेहनत करते हैं और अपनी ईमानदारी की मेहनत की कमाई से सन्तुष्ट हैं, वे ही सुखी हैं। यदि आप जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण रखेंगे तो आप यही दुआ माँगेंगे—

साईं उतना दीजिओ, जामें कुटुम्ब समाय।
मैं भी भूखा न रहूँ, अतिथि न भूखा जाय॥

ऊँचा आदर्श, सादा जीवन—मनुष्य की संस्कृति यदि विवेक प्रधान है तो वह सही रास्ता पकड़ कर चलता है। अर्थ प्रधान संस्कृति के पुजारी धन के पीछे बावले हुए घूमते हैं। वे कमाने की मशीन बन गये हैं। धन का सुख उठाने की अनुभूति, स्वास्थ्य और जिन्दादिली उनमें बाकी नहीं रह पाती। नयी उत्तेजना के पीछे बावले वे जिन्दगी की शलाखा को दोनों ओर से जला कर फूँकते हैं। बच्चों की किलकारी, पत्नी का त्याग और सेवा-सन्तान की वफादारी, इन्सानियत की भावना उनके मन को नहीं छूती। प्राकृतिक सौन्दर्य उन्हें

आह्लादित नहीं करता। संसार के बहुत से सुखों को अनुभव करने की उनमें सूक्ष्म सम्वेदना नहीं है। क्योंकि उनकी आँखों पर दौलत का चश्मा चढ़ा हुआ है। उनका मन बेचैन, आत्मा अशान्त और शरीर अस्वस्थ रहता है। वे एक अजीब सी परेशानी के भंवर में पड़े रहते हैं। चैन की नींद और सुख की साँस उन्हें नसीब नहीं। यह क्या कम अभाव है उनकी जिन्दगी में। चेष्टा करें कि आप इस अभाव से बचे रहें। आप अपनी परिश्रम की कमाई में सन्तुष्ट रहें। कोशिश करें कि जरूरतें आप पर हावी न हो जाएँ। आप अपने आदर्श और सुविधा के अनुसार अपनी जरूरतें बनायें और तब आपको उन्हें पूरा करने में कठिनाई नहीं होगी। जो व्यक्ति तृष्णा का दास नहीं उसका काम थोड़े से खर्च से भी पूरा हो सकता है। पराई चुपड़ी देखकर क्यों जी तरसाना ? आप उद्यमशील बनें और फिर अपने परिश्रम की कमाई का सुख भोगें। पहले आमदनी पैदा करें, फिर जरूरतें पैदा करें। यदि उसका हिसाब ठीक इससे उलटा रहे तो जरूरतें आपके बजट को निगल जाएँगी और आप अभाव और असन्तोष से फिर जाएँगे। कल की ओर से निश्चिन्त होकर, तब आज का खर्च जो करता है, वह हमेशा सुख की नींद सोता है। आप सही रास्ता पकड़कर यदि चल रहे हैं तो आपका विवेक और मानसिक सुख आपका साथ नहीं छोड़ेंगे। चोरबाजारी, घूस, भ्रष्टाचार ये सब मनुष्य को अन्धा बना देते हैं। उसका विवेक हर लेते हैं। पाप की कमाई कभी बरक्कत नहीं देती। परिश्रम की कमाई ही फलती है।

याद रखें आपकी मितव्ययता आपके बजट को सन्तुलित रखेगी और बजट का सन्तुलन आपके गृहस्थ जीवन के सुख और सुरक्षा की धुरी है। वह आपको अनुशासन में रहने की प्रेरणा देता है। यदि दम्पति सोच-समझ कर खर्चते हैं तो उनका पारिवारिक जीवन भी अमर्यादित नहीं होगा, उनके बच्चे मेहनती और आज्ञाकारी होंगे और उनका दाम्पत्य जीवन सुखी और सन्तुष्ट होगा। देखा आपने, यह सब सन्तुलित बजट की ही कारगुजारी है।

किफायत का मतलब कंजूसी कभी नहीं है। चतुराई से खर्च करते हुए अपनी सब जरूरतें पूरी कर लेना ही किफायत कहलाती है। कंजूस व्यक्ति तो अपना मन मारकर अपनी जरूरतों की उपेक्षा करके पैसा-पैसा जोड़ता है, पर मितव्ययी अपनी जरूरतों पर समझदारी से पैसा खर्चता हुआ, अभाव और कर्ज से बचने का प्रयत्न करता है। वह समझता है कि जरूरतें इतनी नहीं बढ़ानी हैं कि कर्ज आकर दबोच ले। अपनी आमदनी के अन्दर सब्र और होशियारी से गुजर-बसर करने में सफल होना ही उसका ध्येय है।

गृहिणी ध्यान दें—इस मामले में गृहिणी का पार्ट बहुत महत्त्वपूर्ण है। घर की व्यवस्था, साफ-सफाई, परिवार को सन्तुलित भोजन देना, भविष्य के लिए कुछ बचाना इस सब में गृहिणी की प्रबन्ध-कुशलता और दूरन्देशी परखी जाती है। जो गृहिणी गृह-कार्य में चतुर और पाक-विद्या में निपुण होती है उसके घर में हमेशा बरक्कत रहती है। इसका मुख्य कारण है कि वह परिजनों की जरूरतों को समझती है।

जुगत से गृहस्थी चलाती है। अपने घर की सफाई और सजावट का ध्यान रखती है । रसद की सार-सँभाल और ख़रीद-फ़रोख़्त सही ढंग से करती है । पकाने-परोसने में निपुण होने के कारण वह अपने अन्नपूर्णा नाम को सचमुच में सार्थक करती है । उसकी रसोई द्रौपदी की हँडिया है जिसमें सबकी तृप्ति हो जाती है । चतुर गृहिणी निम्नलिखित बातों का ध्यान रखती है :

भोजन में बचत—(१) होशियार गृहिणी इस बात को भली प्रकार समझती है कि अचार, मुरब्बे, जैम, चटनी, पापड़, सेमई आदि यदि घर पर बनायी जाएँ तो अधिक सस्ती और बढ़िया बनती हैं और चीज भी साफ-सुथरी तथा टिकाऊ बनती है । मौसम पर इन चीजों को घर पर ही तैयार कर लेने से खर्चा कम पड़ता है ।

(२) इसी प्रकार मठरी, पिन्नियाँ, सकरपारे, बिस्कुट, केक घर पर ही आठवें दिन तैयार कर लेने चाहिए । बाल-बच्चों वाले घर में बाजार से रोज नाश्ता मँगाना बड़ा महँगा पड़ता है । फिर आपको क्या मालूम कि हलवाई किस प्रकार की मैदा और अन्य सामग्री इस्तेमाल करते हैं ।

(३) जिनके घर का अहाता खुला है वे यदि दो-चार मुर्गियाँ पाल लें तो अण्डों का खर्च निकल आता है । यदि भैंस पालने की सुविधा हो तो उसका फालतू दूध भी आप बेच कर घर के दूध, घी का खर्चा आसानी से निकाल सकती हैं । यदि आपका छोटा बच्चा ऊपर का दूध पीता है तो बकरी पाल लें । बाद में दूध सूख जाने पर बच्चे सहित उसे बेच कर आप कुछ फायदे पर नयी दुधारू बकरी खरीद

सकती हैं । डिब्बों के दूध की अपेक्षा बकरी का दूध बच्चों के लिए अधिक मुफीद और बहुत अधिक सस्ता पड़ता है ।

(४) बचे हुए भोजन का सदुपयोग करके आप अपने घर में काफी बचत कर सकती हैं । यथा, रात के आटे में नमक-मिर्च, प्याज डालकर पराँठे बनाकर सुबह के नाश्ते में बच्चों को दें । रात की भाजी को सुबह पराँठों में भी भर सकती हैं । साग को दाल में मिलाकर पका लें । चने या साबुत दाल यदि अधिक भिगो दी गयी है तो बची हुई दाल को गीले कपड़े से ढक दें । दो दिन बाद उसमें अंकुर निकल आयेंगे । इसमें पोषक तत्त्व अधिक होते हैं । इसे जरा सा छौंककर शाम के नाश्ते में दें । बासी भात को आप छौंक कर भी इस्तेमाल करें बड़ा स्वादिष्ट लगता है । इसे दुबारा उबालकर घोट कर नमक और जीरा डाल कर इसकी बड़ी तोड़ कर भी सुखा दें । शाम को नाश्ते के समय इसे तल दें । साबूदान यदि बच गया है तो उसे थाली में घी चुपड़ कर फैला दें । सूख जाने पर इसके पापड़ बड़े अच्छे बन जाते हैं । उबले हुए आलू यदि बच गये हैं तो उन्हें भी काट कर सुखाया जा सकता है ।

(५) मौसम पर जब भाजी खूब सस्ती हो जाती है तो मटर के दाने आदि को आप विशेष शीशियों में एयर टाइट करके रख लें । बड़े शहरों में तो साग-सब्जी, फल आदि को इस प्रकार सुरक्षित रखने की शिक्षा प्राप्त करने की भी सुविधाएँ हैं । पुराने ढंग से भी स्त्रियाँ गोभी, शलजम, करेले आदि को माला की तरह पिरो कर सुखा कर संग्रह कर लेती हैं । परन्तु इस प्रकार का संग्रह धूल, मिट्टी और मक्खियों से सुरक्षित नहीं रहता ।

(६) यदि आपकी रसोई के पास खुली जमीन है, तो आप अपना किचन गार्डन तैयार कर सकती हैं। तोरी, सेम लौकी, कद्दू, करेले की बेलें चढ़ा लें। बैंगन, टमाटर, भिंडी, हरा धनिया, मिर्च आदि बोयें। यदि नींबू का पेड़ लगा दें तो आपको बड़ा लाभ होगा। नींबू की जरूरत हमें नित्य पड़ती है। गर्मी, सर्दी बारहों महीने नींबू काम आता है। गर्मियों में तो यह बहुत महँगा हो जाता है। रसोई का जहाँ पानी बहता है उसके आस-पास पपीता या केले के पेड़ आसानी से उग सकते हैं।

(७) मसाले घर में कुटवा कर साफ शीशियों में भर दें। काम भर के लिए हर महीने उसमें से थोड़ा-सा निकालें। साल भर के लिए जो अनाज भरा है, उसे हर महीने देखती रहें। महीने भर के खर्चे के लिए उसमें से एक बार महीने में निकालें। कभी-कभी अचार-मुरब्बों तथा अनाज को धूप भी लगायें। सूखी चीज खरीद लेना ही काफी नहीं है उसकी सार-सँभाल करना भी उतनी ही जरूरी है।

कपड़ों के मामले में—(८) कपड़ों के मामले में भी बड़े बच्चे का कपड़ा ठीक करवा कर छोटे बच्चे का बना लें। गर्म कपड़े अधिक महँगे होते हैं। गृह स्वामी का कोट और पतलून जो कि बगलों और सीट पर से घिस गयी हैं, उन्हें खोलकर उल्टाकर बच्चों का कोट या स्लेक बन सकता है। पुरानी सूती पतलूनों के पाँयचों से आप सामान लाने का थैला, बच्चों का बस्ता, तकिए का खोल आदि सी सकती हैं। आप मुंडू नौकर के लिए घुटन्ना, वास्कट आदि भी उसमें से निकाल सकती हैं। अपनी पुरानी साड़ियों को रंगा कर, छपा कर

आप नया रूप दे लें। यदि साड़ी मोटे सिल्क या क्रेप की है तो उससे पेटीकोट, हाउस कोट अथवा मुन्नी की कमीज या फ्राक भी बन सकता है। यदि नालेन की या नेट की साड़ी है तो उसके चुन्नी वना लें अथवा दोहरी करके फ्रिल लगा कर खिड़कियों के सुन्दर से पर्दे सी लें। कुशन और कुर्सियों के कवर भी आप छींट की पुरानी कमीज या सलवार में से ही निकाल सकती हैं। पुरानी चादरों में से छोटे मुन्ने की गुड़िया या रसोई के झाड़न सी लें। पुराने तौलियों से वीच का गला हिस्सा निकालकर किनारे अदल-वदल कर सी दें या झाड़न, गुसल-खाने में हाथ पोंछने, बदन मलकर नहाने के काम आ जायेंगे। गृहस्वामी के पुराने कुर्ते और पायजामे से छोटे वेवी के कपड़े सी दें। नर्म होने के कारण गर्मियों में ये कपड़े वड़े सुखदाई होते हैं। बड़ों के पुराने स्वेटर उधेड़ कर ऊन धोकर आप वच्चों के लिए स्वेटर, मोजे, टोपी आदि वुन लें। बच्चे तो जल्द वढ़ जाते हैं, इसलिए उनके लिए कीमती ऊन के स्वेटर बनाने की जरूरत नहीं। इस प्रकार पुराने कपड़ों का सदुपयोग करके आप काफी किफायत कर सकती हैं।

उत्सव के खर्च में कतर-ब्योंत—(६) तीज-त्योहारों पर देने के लिए तोहफे तैयार करने की वात तो मैं समझा ही चुकी हूँ। घर पर तैयार किये हुए तोहफों का विशेष महत्त्व है। इनमें अपनत्व और मौलिकता झलकती है। उपहार तैयार करने के लिए अनेक सुझाव पत्रिकाओं में छपते रहते हैं। आप उन्हें काट कर एक अलवम में चिपकाती जाएँ और जव आपके पास वची हुई सामग्री और समय हो तो तोहफे तैयार कर लें। यदि आप चित्रकारी जानती हैं, तो तीज-त्यौहारों और

उत्सवों पर देने के लिए कार्ड भी खुद बना लें। यदि अधिक संख्या में कार्ड तैयार कर सकती हैं तो किसी दूकान पर वे बिक भी सकते हैं। इस तरह आपका खर्च निकल आयेगा। लकड़ी के तिरछे कटे टुकड़ों, बोतलों, मटकों, डिब्बों आदि पर आप चित्रकारी करें। सजावट और देने के लिए ये कलात्मक चीजें बड़े काम में आती हैं।

(१०) दिवाली के अवसर पर लोग घर की पुताई और रंग-रोगन कराते हैं। उस समय मजदूरों के रेट अधिक होते हैं। इसलिए दशहरे से पहले यदि पुताई करा लें तो अच्छा है। बाकी रही रंग-रोगन की बात वह आप खुद करें। बहुत सस्ता पड़ेगा। बचे हुए रोगन में टरपिनटाइन डालकर आप अपने गमले, गोदाम, डिब्बे, लकड़ी या बेंत का सामान भी रंग सकेंगी। बचत की बचत और फायदा का फायदा।

(११) आप ने बड़े शौक से फर्नीचर खरीदा है। उसे सुन्दर और टिकाऊ बनाने के लिए महीने में कम-से-कम एक बार उसे खुद ही पालिश करें।

(१२) बच्चे का या आपका जन्म दिन है, विवाह की वर्ष गाँठ है, आप मित्रों को खिलाना-पिलाना चाहती हैं। घर पर ही इसकी व्यवस्था करें। आप देखेंगी कि इसमें आनन्द भी अधिक आता है और खर्च भी कम होता है। साल में दो चार बार सामूहिक रूप से अपने सब मित्रों को बुला लें। दो-चार मित्रों को बुलाना महँगा पड़ता है। वड़ों के संग बच्चों को नहीं बुलाना चाहिए। बच्चों को अकेले बुलायें तो उन्हें भी अधिक आनन्द आता है। या फिर जाड़े के दिनों में पिक-निक पार्टी कर लें। इसमें खर्च कम होता है। जरूरत इस

बात की है कि आप को पार्टियों का आयोजन करना आता हो। पार्टियों की सफलता केवल कई प्रकार के खाद्य पदार्थों पर नहीं होती, बल्कि आपकी भावना और मौके के वातावरण पर निर्भर करती है।

(१३) समय-समय पर आपके घर बच्चों के जन्म-दिवस उत्सव आदि पर मित्र और रिश्तेदार तोहफे दे जाते हैं, उनमें से कुछ सँभाल कर रखें। जब आपको किसी को देने का मौका आयेगा, उन्हीं तोहफों में से व्यक्ति के उपयुक्त चुनकर दे दें। नहीं तो सामाजिक जीवन में आदान-प्रदान बनाये रखना महँगा पड़ेगा।

(१४) अन्य खर्च—कई लोग यात्रा के समय घर से खाने-पीने का प्रबन्ध करके नहीं चलते तो रास्ते में उन्हें असुविधा तो होती ही है साथ ही खर्चा भी अधिक। इसी प्रकार ब्याह-शादी, उत्सव आदि पर अत्यधिक भोजन बनाकर भी निश्चित मद से अधिक खर्च हो जाता है।

(१५) आपके बिजली, पानी या टेलीफोन के बिल हैं, उन्हें सीमित समय के अन्दर चुका कर कमीशन का लाभ उठाना न चूकें। अगर कनेक्शन कट गया तो फिर से लेने में बड़ी असुविधा और खर्च होगा। पंसारी, केमिस्ट, दर्जी, लांडरी आदि का बिल भी तुरन्त चुका देने से साख बनी रहती है। इसमें बड़ा लाभ है। यदि कभी आपका हाथ तंग हो तो भी आपको चीज प्राप्त करने में तकलीफ नहीं होगी। उधार खाता यदि लम्बा पड़ जाए तो दुकानदार भी अपनी रकम पर ब्याज लगाने से नहीं चूकता। तब वह आपको हर चीज के

रेट अधिक बतायेगा। हर मास बिल चुकाने से पहले अपने हाथ की लिखी पर्चियाँ जाँच करके फाड़ दें।

(१६) **चीजों की बरबादी रोकें**—घरों में कई चीजें बेकार जाती हैं। यथा, साबुन डिश में न रख कर पटरे पर छोड़ देना। तेल की बोतल का डाट खुला छोड़ देने से तेल का बिखरता रहना। जाड़े की ऋतु समाप्त हो जाने पर गर्म कपड़े, रजाई आदि सँभाल कर न रखनी। बिजली जलती छोड़ दी या कमरे में कोई नहीं है पर पंखा चल रहा है। कपड़े तैयार नहीं किये और इस्तरी गर्म कर दी या एक ही दिन सब कपड़े इस्तरी न करके घर का हर प्राणी अपनी सुविधा से इस्तरी करे, इससे इस्तरी का खर्च बहुत होता है। नल का वाशर खराब हो गया है, चार पैसे का वाशर न लगा कर पानी बहने देना।

(१७) यदि आप साबुन उबाल कर सूती कपड़े धोयें तो साबुन कम खर्च होगा। इसी प्रकार रेशमी साड़ियाँ, टेरीलीन की शर्टें, गर्म कपड़े, रूमाल, गिलाफ, मोजे, जाँघिया आदि घर पर ही धो लेने चाहिएँ। रेशमी साड़ियों को घर पर धोकर यदि आप किसी ड्राई-क्लीनर को आठ आने देकर इस्तरी करवा लें तो वह उसे चर्ख पर चढ़ाकर माया देकर बढ़िया बना देगा।

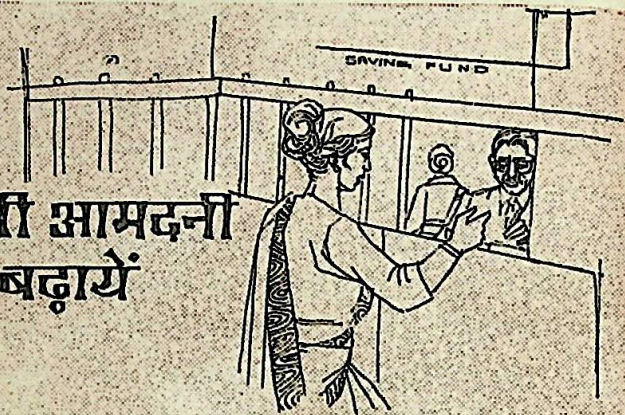
(१८) बहुत बार चीजों की सार-सँभाल ठीक से न होने से जरूरत पर फिर पैसा खर्चना पड़ता है। यथा यदि आप अपनी दवाइयाँ एक संदूक्ची या आलमारी में सँभालकर रखें तो विक्स, बोरिक, गले, आँख, कान आदि की दवाई, सोडा मिंट आदि दवाइयाँ आपको जरूरत पर झट मिल जायँ,

अन्यथा आप घबड़ा कर फौरन दूसरी खरीद लेंगी। इसलिए दवाइयों को सँभाल कर रखें।

(१९) कोई कपड़ा फट जाय, उसकी मरम्मत धोबी को देने से पहले करना न भूलें। जूते, छाते आदि की मरम्मत भी समय पर करवालें।

(२०) बिजली का प्लग यदि बिगड़ गया है तो उसे बदल दे, नहीं तो दुर्घटना होने की सम्भावना रहती है। यदि आपको थोड़ी बहुत बढ़ईगीरी और मिस्त्री का काम आता है तो घर की काफी बचत हो सकती है।

उपर्युक्त बताई बातों पर यदि आप अमल करेंगे तो घर में काफी जोड़ जुगत हो सकती है। कोई भी चीज़ बेकार नहीं है। आप पुराने पीतल के बर्तन, अखबार और कापियों की रद्दी, पुराने टायर, बोतलें, टूटा फर्नीचर, ड्रम, डिब्बे आदि भी सँभाल कर रखें, इनको कबाड़ियों को बेच कर साल में पचास रुपये मिल सकते हैं। पुराने कपड़े यदि और किसी काम नहीं आते तो उन्हें देकर आप पीतल चीनी आदि के बर्तन खरीद सकती हैं। इस प्रकार से प्राप्त रकम को आप नया फर्नीचर खरीदने में खर्च करें। यदि घर की मालकिन चौकस रहे तो सोच-समझ कर खरीदारी करके, चीजों का ठीक इस्तेमाल करके और बरबादी रोक कर प्रत्येक घर में काफी बचत हो सकती है। इसी को कहते हैं कि खर्च करते हुए अमीर होना।

अपनी आमदनी कैसे बढ़ायें

आप कहेंगे बात तो वहुत बढ़िया कही । है भी हित की । कोई सहज-सा नुसखा झट से बना दें आमदनी बढ़ाने का । मध्य वर्ग को आजकल इस महँगाई ने पीस कर रख दिया है। सौ दो सौ वाला भी रो रहा है और तीन चार सौ वाला भी रो रहा है । क्या करें पूरा ही नहीं पड़ता ? रुपये की कीमत बाजार में अब दो आने भी नहीं रही । इस साल तो कीमतें आसमान को छूने लगी हैं और जो कीमतें एक बार चढ़ गयीं, वे क्या कभी उतरी हैं ? आमदनी यदि बढ़ सके तो फिर क्या कहने ।

ठहरिए, ठहरिए, उतावले मत हों। ऐसे मामलों में धीरज की जरूरत है । नुस्खा सरल तो है, पर आपको उस पर आस्था रख कर जम कर कोशिश करनी होगी । बीज बो देने से अंकुर फूटता है, तव पेड़ को सींच-सींच कर बड़ा करना पड़ता है तभी न फल खाने को नसीव होते हैं ? पर यह

नुस्ख़ा इतना लम्बा नहीं है। चार-छः महीने में ही आपको उसका सुफल मिल जाएगा।

अच्छा तो हाँ, सुनिये। यदि आपने अर्थशास्त्र पढ़ा होगा तो आप खर्च और आमदनी का हिसाब ठीक से समझते ही होंगे। यदि नहीं पढ़ा तो मोटी-सी बात समझ लें। आमदनी बढ़ाने के तीन तरीके हैं—(१) जो आप कमायें उसका सदुपयोग यानी बजट ठीक से बनायें। इस प्रकार खर्च का ज्यादह-से-ज्यादह लाभ उठाकर आप अधिक-से-अधिक जरूरतें पूरी करें। (२) जो रुपया आपने बचाया है उसका इन्वैस्टमैण्ट ऐसा करें कि उससे आप को अतिरिक्त आमदनी होती रहे और आपका मूल बढ़ता रहे। (३) तीसरा तरीका आमदनी बढ़ाने का यह है कि आप अपने अवकाश के समय का सदुपयोग करें, ताकि आप कुछ काम करके अतिरिक्त आमदनी पैदा कर सकें। आखिरकार समय ही तो धन है। उस पूँजी का सदुपयोग करना भी सीखें।

इन्वैस्टमैण्ट—अपनी बचत को बढ़ाने का सब से सरल और सुरक्षित तरीका है उसे पोस्ट आफिस सेविंग बैंक में या गवर्नमेण्ट के किसी बैंक में फिक्सड डिपाज़िट में रखना। यह फिक्स डिपाज़िट छः महीने या साल का या दो साल का हो सकता है। इस पर चक्र वृद्धि (कम्पाउण्ड) ब्याज भी मिलता है। इसके अतिरिक्त भारत सरकार ने दस वर्ष का एक विशेष फिक्स डिपाज़िट भी निकाला है जिस पर लगभग ५ प्रतिशत ब्याज पड़ता है जो कि आपको हर वरस मिलता रहेगा। इस ब्याज की रकम को आप अपनी आकस्मिक जरूरतों पर खर्च कर सकते हैं या फिर उनके इनामी बाँड ले लें।

यदि आपके पास दो-चार हजार रुपया ऐसा है जिसकी आपको भविष्य में कुछ साल जरूरत नहीं तो उसके १२ वर्षीय पोस्टल सर्टिफिकेट ले लें। १२०० रुपये की रकम बारह बरस में दो हजार हो जाएगी। आपकी लड़की के व्याह के लिए या बच्चे की शिक्षा के लिए यह रकम बड़े काम आयेगी। यदि आपकी लड़की १३-१४ वरस की है तो आप १२ सौ रुपया पोस्टल सर्टिफिकेट में इन्वैस्ट कर दें। उसके व्याह के अवसर पर जेवरों पर फालतू पैसा खर्चने के स्थान पर आप उसे ये पोस्टल सर्टिफिकेट ही दे दें। साल दो साल बाद यह रकम दो हजार होकर उनके बड़े काम आयेगी। लड़की का स्त्री धन भी तो कुछ होना चाहिए। राम जाने कैसा वक्त आये। अगर उसे आगे पढ़ना है या अपनी गृहस्थी शौक से जमानी है तो उस समय उसको किसी के आगे हाथ पसारना नहीं पड़ेगा।

सम्भव है प्राइवेट वैंक या कोई फर्म अधिक व्याज दे, पर वहाँ पैसा सुरक्षित नहीं होता। आये दिन ये प्राईवेट फर्में १२ प्रतिशत ब्याज का लोभ दिखाकर कितनों का रुपया खा जाती हैं। कई बैंक अपना दिवाला पीट चुके हैं। पिलाई बैंक में अधिक ब्याज के लोभ से ही जिन लोगों ने अपना पैसा जमा कराया, आज वे रो रहे हैं। प्राइवेट फर्मों के अपने एजेण्ट होते हैं। वे लोगों का पैसा जमा कराते समय बड़े सब्ज़ वाग दिखाते हैं, क्योंकि उनका कमीशन बनता है। आगे ये फर्में बीस से लेकर चालीस प्रतिशत व्याज पर ट्रक वालों को ट्रक खरीदने के लिए पैसा देती हैं। अभी १९६२-६३ में सरकार ने एमरजेंसी के समय नये ट्रक देने बंद कर दिये थे

और अनेक चालू ट्रकों को माल ढोने के लिए अपने कब्जे में ले लिया था, वस कई फर्मं, जो कि हायर-परचेज़ का धन्धा करती थीं, जनता का रुपया मार बैठीं। थोड़ा बहुत उन्होंने दिया भी तो खूब लारे-लप्पे लगा कर। सो इस प्रकार की इन्वैस्टमैण्ट चाहे आपको १२ प्रतिशत व्याज दिला दे, पर उसमें धोखा वहुत है, इससे बचें।

शेयर—शेयर में पैसा तभी लगाना चाहिए जब कि आप को किसी विश्वासी विशेषज्ञ का सहयोग प्राप्त हो। शेयर चढ़ते उतरते रहते हैं पर उनके खरीदने और वेचने का यदि सही मौका चूक जाय तो फिर घाटे का सौदा समझें।

मकान बनाना—कई लोगों का विचार है कि मकान बनाना अच्छी इन्वैस्टमैण्ट है। कलकत्ता, बम्बई, दिल्ली आदि शहरों में किराया अच्छा तो मिल जाता है, पर किरायेदारों से निबटना भारी सरदर्द है। या तो मकान किसी फर्म को दिया जाए, या सरकारी मुलाजिम को या फिर खुद गवर्नमैण्ट को ही, तव तो किराया वसूल होता रहेगा, अन्यथा कई ऐसे दुखदायी किरायेदार आते हैं कि मकान लेते समय तो वह आपको अच्छा किराया देने का वायदा करेंगे, कुछ महीनों का पेशगी किराया भी दे देंगे, वाद में मरम्मत आदि का बहाना बता कर किराया रोक लेंगे। जिनकी नियत ही खराब हो, उन्हें लोक लाज या मित्रता का मुलाहिजा नहीं होता। बरसों न केवल आपका किराया ही दवाये रखेंगे, अपितु जाते समय किसी और से पगड़ी लेकर मकान या दुकान उसे सौंप जाएँगे। आप बरसों कोर्ट कचहरी के चक्कर काटते रहें, पर कुछ नतीजा नहीं निकलता। वे बिना किराये के आपका घर

सम्भाले बैठे हैं, अगर साल में हजार-पाँच सौ उनका मुकदमे में या 'बेलिफ' को चुप कराने में खर्च हो गया तो उनको नहीं अखरता। यह तो आप छटपटा रहे हैं जिनका चालीस-पचास हजार मकान में लग गया और उससे लाभ भी कुछ नहीं हो रहा। जैसे किसी शरीफ की बेटी किसी बुरे दामाद के पल्ले पड़ जाए और माँ-बाप छटपटाते रहें, उसी प्रकार यदि आप की मेहनत की कमाई से बनाये मकान को कोई झगड़ालू किरायेदार आकर सम्भाल ले तो आप भी छटपटाते रहेंगे। इसलिए मकान में उसी व्यक्ति को अपनी जमा-पूँजी लगानी चाहिए जिसके पास जीविका का कोई अन्य साधन भी हो।

यदि मकान बना रहे हैं—यदि आपको यह सुविधा है और आप अपनी पचास हजार की पूँजी मकान में लगाना चाहते हैं तो मकान का नक्शा इस ध्यान से बनायें कि कुल तीस हजार का खर्च बैठे क्योंकि पाँच-सात हजार जमीन खरीदने में लगेगा। कुछ इंजीनियर और ठेकेदार के लाभ का हिस्सा होगा। फिर आप जानें कि मकान और ब्याह इनका खर्च, हमेशा जो अन्दाजा लगाया जाता है, उससे सवाया ही बैठता है। मकान बनाते बनाते आपको निर्माण में कुछ सुधार और जोड़ने की सूझ जाती है। उस पर दो-चार हजार खर्च हो जाना साधारण-सी बात है। फिर मकान बनाने के बाद के सौ झगड़े हैं। पानी और बिजली का कनेक्शन लेने पर अधिक खर्च हो जाता है। काम जब निबटने को आया तो दो चार बोरी सीमेण्ट की और जरूरत पड़ गयी। ये बोरियाँ आपको मुँहमाँगे दाम देकर लेनी पड़ जाती हैं। इसके अतिरिक्त साल भर के अन्दर म्यूनिसिपल टैक्स आदि चुकाने

पड़ते हैं। सम्भव है जब तक आपको कोई ठीक किरायेदार न जुटे, मकान खाली पड़ा रहे। उसके लिए चौकीदार या माली रखना पड़े। ये सब आपको उन्हीं पचास हजार में से तो ही पूरा करना है। इसलिए इस बात का पूरा ध्यान रखें कि मकान बनाना आपके लिए सरदर्द का कारण न बन जाए। वह आपके मन की सुख-शान्ति और अवकाश के समय को न चाट जाए। फिर मकान के नमूने हर पाँच-सात साल बाद बदलते रहते हैं। इसलिए मकान बनाना उसी समय सुविधा-जनक है जब कि आपके रिटायर्ड होने में एक-दो साल रह जाएँ। ताकि रिटायर्ड होने के बाद आधे मकान में आप रह सकें और आधा किराये पर चढ़ा दें। मकान में रहकर ही आप किराया भी वसूल कर सकेंगे और मकान की देख-भाल तथा टैक्स आदि का भुगतान भी सुविधा से कर लेंगे। परदेश में रहकर इन सबसे निबटना कठिन है।

मकान बनाते समय आप एक बात का और ध्यान रखें कि आलमारी आदि दिवालों में ही फिट करा दें। सामान भरने के लिए गुसलखाना और रसोई तथा बरामदे में पड़छत्ती निकाल लें। मकान ऐसी बस्ती में बनायें कि जहाँ किरायेदार आसानी से मिल जाएँ। जहाँ बिजली पानी आदि की सुविधा हो। इसलिए जमीन खरीदते समय दो चार सौ रुपया यदि अधिक भी देना पड़े तो घबड़ायें नहीं, पर जमीन ऐसी कालोनी में लें, जहाँ मध्यम वर्ग के लोग रहते हों और आपका मकान चढ़ा रहे। फिर उस कालोनी के अच्छे-अच्छे मकानों को देख कर तदनुसार अपना डिजायन ऐसा बनायें कि निश्चित रकम में मकान पूरा हो जाए। यदि मकान बनाने में आपको किसी

फर्म से आफर मिल गयी है तो उनकी सुविधानुसार अन्दर के हिस्सों में कुछ रद्दोबदल करना ठीक होगा । इसके लिए उनसे साल भर का पेशगी किराया भी मिल सकता है । पहले से इस बात का स्पष्टीकरण कर लें ।

जमीन में पूँजी लगायें—कई समझदार व्यक्ति मौके पर नयी मंजूरशुदा कालोनी में दो प्लाट ले लेते हैं और जब प्लाटों की कीमत चढ़ती पर होती है, एक प्लाट वेचकर उसी रकम से अपना मकान भी बना लेते हैं । या जिन लोगों को मकान बनाने का अनुभव होता है वे अपने अवकाश के समय दूसरों के मकान बनाने या उनके निर्माण की निगरानी करने अथवा निर्माण के लिए सामग्री जुटाने का काम सम्भाल लेते हैं । यदि कहीं उसी कालोनी में उनका भी मकान वनता हो तब तो उनका सस्ते में ही बन जाता है और अनुभवी होने के कारण उन्हें ठेकेदारी पर काम करवाने की जरूरत ही नहीं पड़ती या किसी मित्र के मकान का उतने ही वड़े प्लाट के लिए मंजूरशुदा नकशा वे अपने लिए भी मंजूर करा लेते हैं । इस प्रकार उनको मकान बनाना काफी सस्ता पड़ जाता है । यदि आपको मकान बनाना ही है तो पहले से वढ़ती हुई आवादी के पास सस्ते दामों जमीन खरीद कर डाल दें । सुविधा हुई तो मकान वना लीजिएगा अन्यथा जमीन फायदे से बिक ही जाती है । जमीन में पैसा लगाना हमेशा लाभप्रद होता है । और वह सुरक्षित भी रहता है ।

सोना-चाँदी—कुछ लोग सोना-चाँदी में पैसा लगाना ठीक समझते हैं । यह काम वे ही लोग कर सकते हैं जो कि सस्ते और मन्दे का रुख समझते हैं । जिनके पास कुछ समय

के लिए धन रोक रखने की सुविधा है। और जो अपना सोना-चाँदी सुरक्षित रख सकते हैं। लड़ाई के दिनों में सोना-चाँदी, जमीन तथा खपत की चीजों का संग्रह जिन्होंने किया, उन्हें महँगी के जमाने में वेच कर वे काफी धन कमा सके।

संग्रह—मौसम पर जब कि वाजार में चीज की आमद हो, उस समय जरूरत के अनुसार खाद्य पदार्थ, कपड़ा, रुई, फल आदि खरीदने में काफी बचत होती है। यथा वाजार में नई फसल आने पर यदि आप अपनी साल भर की रसद गेहूँ, दालें, मसाला आदि भर लें तो साल भर आपको महँगी का सामना नहीं करना पड़ेगा। इसके अलावा तीज-त्योहार पर भी जव खरीदारी का जोर हो, उस समय कपड़े फर्नीचर आदि खरीदना भूल है। जव भीड़ का मौका निकल जाय, तव यदि आप कपड़ा आदि खरीदेंगी तो चीज सस्ती मिलेगी।

जोड़े हुए धन की रक्षा—एक कहावत है कि दूध और पूत ढके हुए ही ठीक। यानी इन पर लोगों की यदि कुदृष्टि पड़े तो खराब हो जाते हैं। धन के विषय में भी यह वात लागू होती है। यदि मित्रों, रिश्तेदारों, अड़ौस-पड़ौस, एजेण्टों और यहाँ तक कि अपनी नासमझ औलाद को भी आपके धन का पता चल जाए तो वड़े-बड़े सब्ज वाग दिखाकर, तारीफों के तूमार बाँध कर, आपको उभार कर ये लोग आपकी जेब से पैसा निकालने की कोशिश करेंगे। आपको लालच देंगे कि अमुक बिज़नेस में पैसा लगा दो, दुगुने हो जाएँगे। कई गृहस्वामी दोस्तों के कहे सुने में आकर पत्नी से चोरी अपना पैसा असुरक्षित विज़नेस में लगा देते हैं। कुछ

दिन तो उन्हें विश्वास दिलाने के लिए लाभ का हिस्सा दिया जाता है, फिर दोस्त हरी झण्डी दिखा देते हैं। अब साधारण मध्यम वर्ग के पास न तो इतना अवकाश है और न रुपया कि कोर्ट-कचहरी में जाता फिरे। बस वे लोभ में आकर अपना सब कुछ गँवाकर रह जाते हैं। कई लोग घुड़दौड़, सट्टेबाज़ी और लाटरी में पैसा लगाकर एक रात में अमीर होना चाहते हैं। बाद में पछतावे के सिवाय उनके हाथ कुछ नहीं लगता।

अवकाश के समय का मूल्य—यदि आप कुछ पैसा खर्च करके अपनी योग्यता बढ़ा लें तो उससे आपको अपने अवकाश के समय अतिरिक्त आमदनी पैदा करने की सहूलियत हो जाएगी। यथा यदि आपको अकाउण्ट रखना, या टाइप करना अथवा बच्चों को पढ़ाना या मैकेनिक का काम, या ड्राइविंग सिखाना आता है तो आप छुट्टी के रोज अथवा शाम के समय दो घण्टा लगा कर कम-से-कम पचास से सौ रुपये तक अतिरिक्त मासिक आमदनी पैदा कर सकते हैं। अगर आप को कोई विदेशीय भाषा यथा जर्मन, फ्रेंच, रूसी आदि आती है तो इसका आप पूरा फायदा उठायें। आप टूरिस्ट गाइड का काम भी ले सकते हैं। किसी विदेशी को हिन्दी सिखाने का काम भी आजकल मिल जाता है। न केवल आप, अपितु अपनी पत्नी और बच्चों को भी आप आत्मावलम्बी बनायें। आपकी पत्नी यदि बुनाई, सिलाई या पाकविद्या में निपुण है तो बड़े शहरों में किसी गृहोद्योग केन्द्र के मारफत उसे घर बैठे काम मिल जायगा। गुड़िया या डिब्बे बनाना, खिलौने जोड़ना, लिफाफे बनाना आदि काम आजकल महिलाएँ ही कर रही हैं। अगर पत्नी पढ़ी-लिखी ट्रेंड है तो किसी

स्कूल में पढ़ाने की नौकरी मिल सकती है। मैट्रिक पास को आजकल किसी दुकान पर शाम को सहायक सेल्स महिला के रूप में काम बड़े शहरों में मिल जाता है। यदि कुछ नर्सिंग का काम आता है तो अस्पताल में बच्चा-जच्चा को सम्भालने की स्पेशल ड्यूटी मिल जाती है। कई धनाढ्य घरों की वृद्ध महिलाओं के लिए, जो कि नजर कमजोर होने के कारण खुद पढ़ नहीं सकतीं, किसी ऐसी महिला की जरूरत पड़ती है जो कि उन्हें अखबार या धर्मग्रन्थ पढ़कर सुना सके। साधारण हिन्दी पढ़ी लिखी महिलाएँ ऐसी ड्यूटी मजे में कर सकती हैं। आजकल ब्याह शादियों पर श्रृंगार एवं सजावट के लिए या प्रबन्ध करने और मेहमानों की देखभाल करने के लिए भी सहायिका की जरूरत पड़ती है। सयानी उम्र की महिलाएँ ऐसा पार्ट टाइम काम मजे में सम्भाल सकती हैं। यदि आप होम्योपैथी जानती हैं तो थोड़ी बहुत दवाई देकर अपनी लोकप्रियता बना लें, समय पर आपको किसी-न-किसी रूप में सहयोग मिल सकता है। यदि आप की लड़की को चित्रकारी आती है तो दिवाली, दशहरे, क्रिसमिस और नव वर्ष पर सुन्दर-सुन्दर कार्ड बनवा कर किसी दूकान पर रखवा दें। निमन्त्रण पत्र, जन्म दिवस की शुभकामनाओं से युक्त कार्ड तो हमेशा ही बिक सकते हैं। यदि आप या आपकी पत्नी लेखिका है तब तो लेखन से ही काफी आमदनी पैदा कर सकते हैं। न हो तो प्रूफ रीडिंग और पाण्डुलिपि सुधारने का काम तो प्रकाशकों से मिल ही सकता है। जरूरत है जरा हेलमेल बढ़ाने की। यदि आपका बेटा जिल्दसाजी या बढ़ई

का काम जानता है तो अपने लिए इतना पैसा तो अवश्य कमा सकता है कि उसका निजी खर्च और स्कूल की फीस निकल आये। १७-१८ बरस के किशोर रेडियो, बिजली के पंखे, फ्रिज आदि ठीक करने की ट्रेनिंग यदि छुट्टियों में ले लें तो अपने अवकाश के समय में वे चालीस-पचास रुपये जरूर काम लेंगे। गर्मियों के दिनों में पंखे फिट करना, स्टोव ठीक करना, फ्रिज चालू करना, उसे चेक करना, जाड़ों में इन्हें साफ करके वन्द करना आदि के लिए आम घरों में जरूरत पड़ती है। ऐसे छोटे कामों के लिए बड़े मिस्त्री बुलाने महँगे पड़ते हैं। यदि विद्यार्थी वर्ग इस काम को सम्भाल ले तो उनका और दूसरों का भी लाभ हो।

हमारा देश वैसे तो कई बातों में पाश्चात्य देशों का अनुकरण करने लगा है पर 'वर्क इज़ वरशिप' या 'कार्य ही सच्ची पूजा है' इस आदर्श को हमारे देश में सच्चे अर्थ में अपनाया नहीं गया। इसका एक मुख्य कारण है वाप-दादों की कमाई पर गुलछर्रें उड़ाने की प्रवृत्ति। इसे हमें नष्ट करना है। इस देश में समाजवाद तभी पनपेगा, जब प्रत्येक व्यक्ति अपनी मेहनत की कमाई पर भरोसा करेगा। वच्चों को जब माता-पिता मेहनती गृहस्थी बनने की शिक्षा देंगे, ताकि वे लोग आत्मनिर्भर होकर गृहस्थी चला सकें। आर्थिक कठिनाई उपस्थित होने पर माँ-बाप पर निर्भर रहना या न केवल बच्चों की अपितु पोते एवं नातियों के खर्च की भी जिम्मेदारी उठाना, यह कहाँ की अक्लमन्दी है? इसी ने हमें पंगु तथा प्रौढावस्था में ही बूढ़ा अनुभव करना सिखा दिया है। हमारी

जो असली जिम्मेदारियाँ हैं उन्हें तो हम समझते नहीं, परन्तु पोतों-पड़पोतों की फिक्र में हम पिस रहे हैं। इसका मतलब यह होता है कि हम जिन्दगी का सच्चे अर्थ में आनन्द ही नहीं उठा पाते और आर्थिक अभाव हमें हमेशा घेरे रहता है। इस से हमें स्वयं को छुटकारा दिलाना है।

सहगल ने एक पिक्चर में गाना गाया था—'इक बंगला बनेगा न्यारा–जिसमें बसेगा कुनबा सारा'। हाँ, तो कुछ इसी तरह के सपने नायक-नायिका ब्याह से पहले देखते हैं। प्रत्येक गृहिणी की यह लालसा होती है कि मेरा अपना घर हो। मैं उसकी स्वामिनी होऊँगी। उस घर के सजाने, सँवारने में मुझे एक विशेष प्रसन्नता और सन्तुष्टि होगी। पर सोचिये उस गृहिणी के मन की दशा जिसे घरवाला तो मिल गया पर अपना घर नहीं मिला।

घर के बिना गृहिणी का पद कुछ महत्त्व नहीं रखता। वह घर चाहे फिर फूस का हो या मिट्टी का; अथवा दो कमरों का हो या महल—पर होना जरूर चाहिए जहाँ दम्पति अपनापन अनुभव कर सके, अपने मनचाहे ढंग से रह सके। जहाँ उन्हें पारिवारिक सुख-सुविधा हो वहीं उनका घर है। घर के साथ इन्सान का एक ऐसा व्यक्तिगत सम्बन्ध होता है

कि गरीब-से-गरीब इन्सान भी काम से थक कर अपने घर जाना चाहता है। ऐसा घर—जहाँ उसकी बीवी हो, प्यारे बच्चे हों, जहाँ उसे व्यक्तिगत स्वतन्त्रता हो, जहाँ उसको अधिकार हो, जहाँ उसकी सुघड़ बीवी अपनी चतुराई और सुगन्धि से सौन्दर्य, सुविधा और सजावट का ध्यान रखती हो! जहाँ पहुँचने पर उसे चैन मिलता हो। आजकल शहरों की आवादी तेजी के साथ बढ़ रही है। इस कारण बड़े शहरों में सुविधा-जनक मकान थोड़े दामों में नहीं मिलते। फिर शहरों में मकान भी बड़े बढ़िया किस्म के बनने लगे हैं। सफेद सीमेण्ट के संगमरमर के टुकड़ों वाला पालिश से चमचम करता हुआ फर्श, प्रत्येक कमरे में दिवालों में फिट-इन-फर्नीचर, शयन कक्ष के साथ लगा हुआ बाथरूम, ड्राइंग-डाइनिंगरूम, आधुनिक सुविधाओं से युक्त रसोईघर। याने ऐसे साफ-सुथरे, फर्निशड तथा आधुनिक सुविधाओं से युक्त तीन कमरे वाले (दो शयन-कक्ष, एक ड्राइंग और डाइनिंगरूम) फ्लेट का किराया दिल्ली, बम्बई या कलकत्ते में ३५० से लेकर ५०० रु० तक है। ऐसी सूरत में रिटायर्ड होने के बाद छोटे शहरों में ही रहने में अधिक सुविधा है; ताकि सस्ती जमीन लेकर अपनी जरूरत भर के कमरे डाल लिए जाएँ। जैसे-जैसे परिवार बढ़ता गया, बाद में कमरे बनवाते गये। परन्तु मकान की योजना और नक्शा पहले से ही बनाकर सब बात का स्पष्टीकरण कर लिया जाये ताकि बेतरतीब निर्माण न होने पाये। पाश्चात्य देशों में तो कण्टरी साइड में इस प्रकार की काटेज किस्तों में भुगतान करने की शर्त पर भी मिल जाती हैं।

यदि आपको किराये का घर लेना है तो नीचे लिखी बातों

का ध्यान रखें :—

(१) मकान चुनते या बनवाते समय हमें मकान की भूमि का विशेष ध्यान रखना है। वह नीची, दलदली जमीन के पास न हो। उसका ढाल ऐसा हो कि वर्षा या बाढ़ का पानी उसे नुकसान न पहुँचा सके। जमीन ऐसी न हो, जहाँ कूड़ा-करकट द्वारा भराई हुई हो। घर के आसपास शमशान, कब्रिस्तान, कूड़ा पड़ने की जगह, आदि न हो।

(२) मकान हवादार, पक्का तथा सुविधाजनक हो। उसकी नींव मजबूत हो। उसकी कुर्सी (पाया) बरसाती पानी की पहुँच से ऊँची हो। दीवारें मजबूत हों। धरती में दीमक आदि लगने की शिकायत न हो। यदि हो तो चौखटी नींव धराते समय जब खुदाई हो तो दीमक आदि से बचाव करने के उपाय कर लिए जायँ।

(३) कमरों के फर्श पक्के और चिकने हों ताकि सफाई आसानी से की जा सके। कमरे इस प्रकार हों कि रहने की हर एक सुविधा हो। शयन-कक्ष से लग कर स्नान-गृह और यदि फ्लश सिस्टम है तो शौचगृह भी होना चाहिए।

(४) तीन कमरों वाले मकान में एक कमरा सोने का, दूसरा कमरा गृहस्वामी की बैठक और आफिस, तीसरा कमरा भोजन करने तथा अन्य उपयोग के लिए।

(५) घर में आँगन, सहन या थोड़ा सा लॉन हो तो अच्छा है।

(६) पड़ोस में अपने स्तर के लोग हों।

(७) घर के आगे पक्की सड़क हो। वहाँ से बच्चों के स्कूल, अस्पताल और मार्केट बहुत अधिक दूर न हों।

यदि आप किराये के मकान में भी रहती हैं तव भी मकान की सजावट और सफाई में पूरी दिलचस्पी लें। क्योंकि जहाँ आप रहती हैं, वही आपका घर है। लोग आपके सौन्दर्य और शृंगार-प्रियता की दाद तभी देंगे जबकि उसकी छाया आपके घर में भी छिटकेगी। घर सजाने का शौक प्रत्येक महिला को होता है। परन्तु इसके लिए आपको वुनियादी वातों का ध्यान रखना जरूरी है। आप यदि अपने घर में व्यवस्था नहीं रखेंगी तो आपका वड़े-से-वड़ा घर भी आपकी फूहड़ता का रोना रोयेगा। सोचिये ऐसा क्यों होता है—(१) आप अपनी जरूरतों को समझें। घर के लिए जो चीज़ आपको अच्छी लगे खरीद लें। (२) मकान में ज़रूरत से अधिक सामान भर देना, वेकाम चीज़ों को निकाल वाहर न करना। (३) प्रत्येक चीज़ का स्थान निर्धारित न होना। (४) वच्चों में सफाई का अभाव। (५) परिजनों में व्यवस्था प्रियता और जिम्मेदारी का अभाव। (६) गृहिणी पर ही सव काम का वोझ पड़ जाना। (७) सजावट के विषय में वुनियादी वातों की जानकारी न होना।

गृह-सज्जा का धर्म है न केवल आपकी वैठक के कमरे की सजावट, अपितु रसोई से लेकर आपके वरामदे तथा कमरों की सजावट। घर की सव चीज़ों का करीने से रखना। जो चीज़ें आपके घर में हैं वे साफ-सुथरी हों तथा आप की सुरुचि का ज्ञापन करती हों। अधिकांश लोग सौन्दर्यप्रिय होते हैं। गाँवों के लिपे-पुते साफ-सुथरे घर, जिनके दरवाज़ों में लोक-चित्र चीते हुए हैं, कैसे भले लगते हैं। पश्चिम में तो 'गृह-

सज्जा' एक अध्ययन का विषय बना हुआ है। वहाँ इन्टीरियर डेकोरेशन में महिलाएँ बाकायदा डिग्री हासिल करती हैं। क्योंकि हमारे रहन-सहन पर पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव पड़ा है, इसलिए अब हमारी गृह-सज्जा की रुचि भी उसी ओर झुकी है।

गृह-सज्जा में सुविधा, रंगों का चुनाव, आकर्षण-केन्द्र, विविध सजावट की वस्तुओं का सुरुचिपूर्ण प्रदर्शन तथा दैनिक सफाई इन बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है। सजावट और फर्नीचर की व्यवस्था इस ढंग से की जाये कि प्रत्येक कमरे के आकर्षण का एक केन्द्र बिन्दु रहे, ताकि कमरे में घुसते ही उस वस्तु और विशेष सज्जा से लोगों का ध्यान उस ओर केन्द्रित हो सके। गृह-सज्जा में ऋतु-अनुकूल परिवर्तन करते रहना चाहिए। यथा गर्मियों के दिनों में पर्दों की कलर स्कीम यदि हलकी नीली या हरी कर दी जाए तो कमरा ढंग से रहेगा। पलंग खिड़की के पास को कर दें। जाड़ों में खिड़कियाँ अधिकांश समय बन्द रहती हैं, इसलिए पलंग खिड़की से परे भी किये जा सकते हैं। जाड़ों में कमरे के रंग से मेल खाते गहरे या और रंग के भारी पर्दे अच्छे लगते हैं। पर बरसात में हलके रंग के पतले पर्दे अच्छे लगते हैं।

सजावट की बुनियादी बातें—गृहिणी को इस बात की समझ होनी चाहिए कि कमरों की सजावट के मामले में प्रत्येक जगह को कलात्मक ढंग से सजाया जाए ताकि उसका उपयोग भी हो सके और कमरे में सुविधा और सौन्दर्य की रक्षा भी हो।

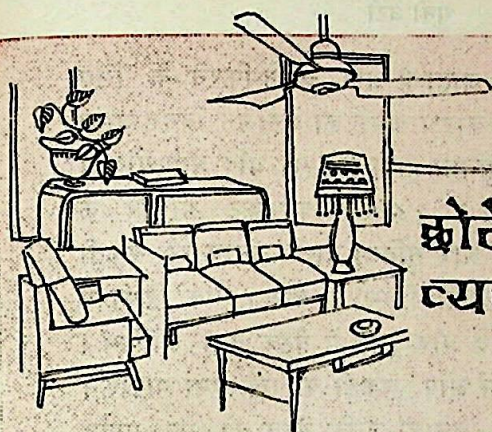
(१) फर्नीचर सोच समझ कर, उसकी उपयोगिता, सौन्दर्य और टिकाऊपन का ध्यान रखकर, कमरों की बनावट, रंग और सुविधा का ध्यान रखकर खरीदें। (२) इधर-उधर उठा कर ले जाने वाला सामान हलका होना चाहिए यथा बाहर बैठने के लिए बेंत की कुर्सी या मूड़ा खरीद कर बैठक के लिए सुन्दर कलात्मक दो कुर्सियाँ काफी होंगी। (३) शयन-कक्ष में दो पलंग ३×७ के बनवायें और उनके नीचे सरक जाएँ, ऐसे दो नीचे पलंग ३×५ के बच्चों के लिए बनवायें। (४) कमरों की सजावट में पाँच बातों का ध्यान रखें।

१. **मेल**—याने कमरे के आकार आदि से चीज़ों का मेल बना रहे। छोटे कमरे में आप बड़े-बड़े आकार की चीज़ें यदि सजायेंगी तो अनावश्यक रूप से जगह घिर जायेगी और इससे सुविधा का स्थान छोटा रह जायेगा। फर्नीचर, पर्दे और गलीचा या दरी कमरे के रंग से मेल खायें। प्रत्येक वस्तु अपने ठीक स्थान पर सजी हो। बेतरतीब रखी चीज़ों से कमरा चौड़ा तथा असुविधाजनक बन जाता है।

२. **अनुपात**—कमरे में न तो जरूरत से अधिक सामान भरें न उसे इतना खाली रखें कि वह सूना-सूना सा लगे।

३. **सन्तुलन**—आपस में सभी वस्तुओं, कमरे के रंग, आकार आदि में सन्तुलन रखें। ऐसा न हो कि एक चीज़ तो भड़कीली हो और दूसरी कम। एक बहुत बड़ी और दूसरी छोटी। यथा बड़ी मेज़ के साथ आप छोटी कुर्सी न लगायें। छोटे तख्तपोश पर आप बड़े-बड़े तकिये मत रखें।

४. **लय**—कमरे की वस्तुएँ इस ढंग से सजी हों कि देखने वाले का ध्यान कलात्मक सजावट की ओर खिंचे।

५. भाव—कमरे का सामान, रंग, सजावट का ढंग और सामंजस्य सब मिलकर एक ऐसा प्रभाव डालें कि मन एवं मस्तिष्क को एक अनुकूल और आरामदायक अनुभूति हो। इन सब के मेल से ही कमरे का सौन्दर्य और सजाने वाले की रुचि की छाप पड़ती है।

छोटे फ्लैटों की व्यवस्था और सफ़ाई

२३

आजकल शहरों में फ्लैट, एक कमरा या दो कमरे या वहुत हुआ तो तीन कमरों के होते हैं। किराया बहुत होने के कारण साधारण गृहस्थ के लिए अधिक किराया देकर बड़ा फ्लैट लेना असम्भव ही होता है। ऐसी सूरत में घर में व्यवस्था और सफाई वनाये रखना तथा सब के रहने की सुविधा का ध्यान रखना एक समस्या बन जाता है। फिर भी छोटे फ्लैट को भी करीने से रखा और सजाया जा सकता है।

एक कमरे का फ्लैट—आप पहले अपने कमरे का निरीक्षण करें। उसमें आने-जाने की सुविधा, कोनों की सजावट, उपयोगिता की दृष्टि से ब्रेकट लगाने की जगह, खिड़कियों का उपयोग आदि को समझ लें। उसके बाद कमरे के लिए फर्नीचर का आर्डर करें। कई बहनें इस मामले में एक बड़ी भूल यह कर जाती हैं कि कमरे के आकार और फर्नीचर रखने के स्थान को समझे विना फर्नीचर खरीद लेती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि कमरे में फर्नीचर तो खूब हो

जाता है, कमरा भर जाता है और चलने-फिरने के लिए स्थान की कमी होने के कारण कमरे का सन्तुलन बिगड़ जाता है। रहने वालों को असुविधा होती है। पर यदि आप योजना बनाकर कमरे को सजायें तो १४–२४ वर्ग फुट आकार के कमरे की आप सुन्दरता और सुविधा दोनों बनाये रख सकती हैं। आप अपने कमरे को दो हिस्सों में बाँटें। एक हिस्से में अपना शयन-कक्ष बनायें और दूसरे में बैठक तथा ऑफिस। कमरे के तिहाई हिस्से में आप लकड़ी का एक ऐसा पार्टीशन लगायें जिसमें ऐसे शेल्फ बने हों जोकि बैठक की ओर साईड बोर्ड, राइटिंग डेस्क आदि की ज़रूरतें पूरी कर दें। यहीं पर आपको अपनी पुस्तकें और सजावट की चीज़ें यथा रेडियो, तस्वीर, फूलदान, टेबल लैंप आदि सजाने होंगे। दिवाल से लगाकर सवा पाँच फुट का एक दायवान लगायें। पास में एक दो खन (Top) वाली टेबल रखें। खाने के लिए भी यही टेबल काम देगी। दो कुशन लगे हुए या डनलेप कुशन वाले चौकोर मूड़े रख लें जो कि यदि दायवान से जोड़ दिये जाएँ तो सवा ६ फुट का पलंग बन जाए। अब इस दायवान और मूड़ों पर एक जैसी ही ऊँचाई का डनलप कुशन लगवा लें। रात के समय यही कमरा आपके पति या मेहमान के लिए सोने के लिए भी इस्तेमाल हो सकता है। अब शेष आधे कमरे में आप डबल साइज़ का एक पलंग डलवा लें। या फिर ३×६ फुट आकार के दो पलंग। ज़रूरत के लिए आप एक छोटे पाँवोंवाली खटिया इन पलंगों के नीचे भी सरका सकती हैं। रात को इस खटिया को निकालकर बच्चे का बिस्तर इस पर कर दें। पार्टीशन में २×३ फुट का एक

शीशा जड़वा दें। इसी के सामने एक लकड़ी का चिकना पट्टा जिस पर आप शीशे का टाप लगवा लें। लीजिए आप की ड्रेसिंग टेबल बन गयी। इस लकड़ी के पट्टे के सामने के तीन ओर आप अपनी पुराने वायल की, साड़ी की चुन्नटें डाल कर पर्दा-सा टाँग दें। इस पर्दे की ओट में आप अपने जूते रख सकती हैं। पलंग के सिराहने के पास पार्टीशन में दो शेल्फ लगा लें। इन पर आप अपने बक्स तथा अन्य चीजें रख सकती हैं। कमरे में दो बड़ी-बड़ी खिड़कियाँ हैं। एक को तो आप बन्द ही रखती हैं। इसे आप बन्द करके एक मोटे कपड़े का पर्दा जड़ दें या लीनोलेयम तान कर उसके मध्य में एक पर्दे की तरह छड़ लगा दें। सामने एक सुन्दर-सा पर्दा लटका दें। अब इस छड़ पर आप अपने हैंगर लटका दें। लीजिए आपकी वार्डरोब बन गयी। रसोई घर के एक कोने में आप एक टेबल पर अपना स्टोव रखें। दिवाल में जो खोंचे बने हुए हैं, इनमें शेल्फ वाली आलमारी फिट करवा दें। आपकी हफ्ते भर की रसद और क्राकरी सब इसमें समा जाएगी। यहीं पर एक कोने में छोटी-सी टेबल लगाकर तथा दो कुशन वाले स्टूल टेबल के नीचे सरका दें। रसोई में अच्छा हो कि आप गैस का चूल्हा जलायें ताकि साफ भी रहे और धुआँ भी न हो। बर्तन धोने के लिए एक शैंक लगवा लें। यह लीजिए आप का एक कमरे का फ्लैट सज गया। रसोई की छत में जो एक पड़छत्ती है, उसमें आप अपना फालतू सामान बन्द कर दें। हमेशा इस बात की कोशिश करें कि घर में फालतू-लालतू सामान न बढ़ने पाये। तभी आप अपने छोटे से फ्लैट को साफ-सुथरा रख सकती हैं।

दो कमरों वाला फ्लैट—मान लीजिए आपके पास ११×१३ वर्ग फुट के दो कमरे हैं। अब आप अपने कमरों के कोने और पलंग तथा दायवान रखने के वेकोने का ध्यान रख कर उसी लम्बाई-चौड़ाई का फर्नीचर खरीदें। कमरे में फर्नीचर ठीक से फिट हो जाए और एक ओर या वीच में जगह खाली रहे, इस सुविधा का ध्यान रख कर पलंग और दायवान बनवायें। याद रखें आपको एक-एक कोने का और प्रत्येक जगह का सदुपयोग करना है। एक कमरे को अपना शयनकक्ष बनायें और एक को ड्राइंग रूम तथा डाइनिंग रूम। ड्राइंग रूम को इस प्रकार सजायें कि वक्त पर वहाँ बिछा दायवान पलंग की तरह भी इस्तेमाल हो सके। दायवान की एक ओर आप डेस्क केबिनट लगा लें। इसी से आपकी आफिस टेवल का काम चलेगा। नीचे के हिस्से में आप अपने कपड़े या फायल आदि रख सकती हैं। डेस्क केबिनट के ऊपर एक शेल्फ लगा लें जिसमें किताबें सजायें (देखिये चित्र)। बैठने के लिए आप दो स्टूल, जिनकी ऊँचाई और मेल दायवान से हो, सजा दें। सजावट के दो कोनों में दो तस्वीरें लगायें। केबिनट के ऊपर आप टेबल लैंप रख सकती हैं। कमरे के जिस भाग को आप डाइनिंग रूम की तरह इस्तेमाल कर रही हैं, वहाँ ऐसी डाइनिंग टेवल बनवायें, जिसके कब्ज़ों से दो ओर के पट नीचे को लटक जाएँ, ताकि जरूरत के समय टेवल का आकार वड़ा किया जा सके। कुसियाँ बिना हत्थे की हों, ताकि उन्हें टेवल से सटा कर रखा जा सके। इससे जगह की वचत होगी। टेबल के पास ही एक शेल्फ दीवार में लगवा दें। उसमें काँच के बर्तन सजा दें।

शयन-कक्ष—अपने सोने वाले कमरे के दरवाज़े के ऊपर एक मजबूत लकड़ी का २×८ फुट चौड़ा पट्टा लगवा दें। इस पर आप अपने सूटकेस आदि रख सकेंगी। उसके नीचे एक छोटा शेल्फ भी लगा सकती हैं। दीवाल से साढ़े तीन फुट ऊँचाई पर एक शेल्फ लगायें। इस पर आधे में मशीन, रेडियो या और कोई चीज़ रख सकती हैं। इसके ऊपर २×३ आकार का शीशा लगवा लें। यह आपकी ड्रेसिंग टेबल का काम देगा। एक कोने में खिड़की के पास दो ३×६ आकार के पलंग लगायें। कोने में रॉटआइरन की एक शेल्फ रख लें। इस पर पुस्तकें और फूलदान आदि सजा सकती हैं। यदि कमरे में खाँचा बना है तो वार्डरोब या गोडरेज वहाँ टिका दें। सिरहाने की ओर बेड लैम्प लगायें और एक दो फोटो सजा दें। अब देखिये आपका शयन-कक्ष कितना सुन्दर और साफ-सुथरा लगता है। हाँ, खिड़कियों और दरवाज़े पर कमरे की दीवाल से मेल खाते सुन्दर पर्दे लगाने न भूलें।

गैलरी—आपके इस फ्लैट में यदि अन्दर की ओर बरामदा या गैलरी है तो यहाँ पर एक टेवल अथवा तख्त-पोश लगवा लें। दिन का अधिकांश समय आप का यहीं बीतेगा। यह तख्तपोश बैठने के अलावा इस्तरी करने के काम भी आयेगा। यहीं पर बैठ कर आप अपना काम कर सकती हैं। यह तख्तपोश सोने के काम भी आ सकता है। आप अपने शयन-कक्ष में दीवाल में इस प्रकार की शेल्फ भी लगवा सकती हैं जिसमें आप अपनी आवश्यक चीजें रखें। साढ़े तीन फुट की ऊँचाई तक की आलमारी रख लें। इसमें आप फल, अपने और पुत्रों के कपड़े रखें। और आलमारी के टाप पर

आप शीशा लगा कर अपनी शृंगारमेज़ का काम चलावें। या फिर इस पर चाय की ट्रे आदि भी रख लें। अथवा रेडियो सजा दें।

सामने का बरामदा—इसे आप छोटी-सी बैठक के रूप में सजाएँ। दीवाल से लगाकर ३×५ फुट की एक चौकी डाल दें। इस पर बिछात कर दें। दो बेंत की कुर्सियाँ भी यहाँ रख दें। यदि कोई छोटी तिपाई हो तो एक ओर को रख दें। रॉटआयरन की डोलची अखबार और मेगज़ीन रखने के लिए दीवाल से टाँग दें। ऐसा करने से आपका ड्राइंग रूम कम इस्तेमाल होगा। गर्मियों में इस बरामदे में चिक लगवा दें ताकि लू और बरसात में बौछार से बचाव रहे।

रसोई और बाथरूम को फिट-इन-फर्नीचर से उपयोगी बना लें।

खाने वाला कमरा—इस कमरे में एक सुन्दर डाइनिंग टेबल के आस-पास ६ कुर्सियाँ रखें। मेज पर बीच में सुन्दर-सी मैट पर फूलदान सजाएँ। साइड बोर्ड में काँच, चीनी, चाँदी के बर्तन सजा दें। साइड बोर्ड के पास ही एक कोने में अपना फ्रिज या टी ट्रौली रखें। दराजों में कटलरी रखें। झाड़ पोंछ कर साइड बोर्ड साफ रखें। साइड बोर्ड के एक खाने में आप अपनी मैट्स रख लें। हर चीज के लिए निश्चित स्थान होना चाहिए ताकि सामान ढूँढ़ने में आपको परेशानी न हो। व्यवस्था तो सजावट का प्रथम मूलमंत्र है।

शयन-कक्ष—एक कमरे में दो से अधिक पलंग नहीं होने चाहिए। पलंगों के पास दोनों ओर छोटे गलीचे होने से पाँव रखने में आराम रहता है। सिरहाने की ओर टेबल हो, जिस

पर कुछ पुस्तकें, टेलीफोन या टेवल लेम्प सजाएँ। नीचे के टाप पर पानी का एक गिलास रखें। दोनों पलंगों पर एक जैसे सुन्दर पलंगपोश ढक दें। श्रृंगारमेज़ की सजावट कलात्मक ढंग से करें। प्रसाधन की सब चीजें तरतीब से सजी हों। आइना साफ हो। एक आधा फूल फूलदान में रखें। एक ओर कोई फोटो सजा दें। इसके साथ का कमरा आप अपने बच्चों के लिए ठीक करें। यदि वच्चा छोटा है तो उसे नर्सरी के रूप में सजाएँ। यदि बच्चे बड़े हैं तो उनकी सुविधा के अनुसार सोने और पढ़ने की व्यवस्था इसी कमरे में करें।

अन्दर और बाहर का बरामदा—महिलाओं के लिए अन्दर का वरामदा वड़ा उपयोगी है। आप वरामदे में दो-चार तस्वीरें लगाएँ। आले में कोई मूर्ति रखें। यहीं पर इस्तरी करने के लिए टेवल लगाएँ। एक ओर को चौकी लगा लें। यहाँ पर बैठ कर भाजी काटने का काम और सिलाई आदि करें। बाहर के बरामदे को आप वेटिंगरूम की तरह भी इस्तेमाल करें। गृहस्वामी के मुलाकाती पहले यहाँ आकर बैठें। दीवाल से अखबार रखने की रैक लगा दें। एक दो सीनरी की फोटो यहाँ सजा दें। बाहर के बरामदे में एक हैट स्टेंड, जहाँ पर अतिथि अपनी टोपी, छाता आदि रख सकें, रखवा दें। इसमें एक स्टैंड भी लगा रहना चाहिए। आजकल ऐसे स्टैंड मिलते हैं जो दीवाल में फिट हो जाते हैं। वरामदे से नीचे फूलों के गमले सीढ़ियों पर सजाएँ। वरामदे में तीन-चार बेंत की कुर्सियाँ और एक टेवल रखें। जरूरत पड़ने पर ये ही बाहर लान में भी निकाली जा सकती हैं। यदि लॉन वड़ा है तो एक वड़ी छतरी यहाँ गढ़वा लें, ताकि जाड़ों

में धूप सेकने का सुख हो जाए। बाग-बगीचे की ओर भी ध्यान दें। इस विषय में आगे विस्तार से बताया गया है।

अतिथि का कमरा—अपना चौथा कमरा आप गेस्ट रूम की तरह सजा कर रखें। पलंग पर साफ-सुथरा बिस्तरा बिछा कर उसे पलंगपोश से ढक दें। गुसलखाने में साफ तौलिया हैंगर से लटका दें। कमरे में एक ओर टेबल और कुर्सी लगा दें। वार्डरोब साफ करके काग़ज बिछा दें। जब कोई मेहमान आये तो यहाँ ठहर सकता है। यदि घर में बड़ा लड़का या लड़की हो तो उसे भी आप यह कमरा दे सकती हैं। कमरे का आकार 'यदि बड़ा हो तो आप दो पलंग भी यहाँ पर डाल सकती हैं। आपकी जरूरत के समय सिक-रूम की तरह भी यह कमरा इस्तेमाल में आ सकता है। यदि आपके बच्चे बड़े हो गये हैं या वोर्डिंग हाउस में पढ़ते हैं तो इस कमरे को आप लेडीज़ ड्राइंग रूम की तरह भी इस्तेमाल कर सकती हैं। यदि आपके पति को दफ्तर की जरूरत है तो इस कमरे को उनका दफ्तर बना दें। यदि आपके पति बिजनेसमेन, डाक्टर या वकील हैं तो उनके लिए यह कमरा बहुत उपयोगी होगा।

चीजों की सफाई—अभी तक तो आपको मकान की सफाई, कूड़ा-करकट और पानी की निकासी तथा कीड़े-मकोड़ों का नष्ट करना आदि के विषय में वताया गया। अव कुछ वातें विस्तारपूर्वक घर का फर्नीचर, सजावट की चीज़ें आदि की सफाई के विषय में बताना जरूरी है क्योंकि सफाई और सजावट का चोली दामन का-सा सम्बन्ध है। आपके बैठक, शयन-कक्ष आदि में चाहे कितनी ही पुस्तकें, वढ़िया से बढ़िया तसवीरें, शीशे तथा पीतल की सुन्दर सुन्दर चीजें, हाथी दाँत

तथा नक्काशी के काम के खिलौने सजे हों, पर यदि इन पर धूल पड़ी है, उनका रंग बदरंग हो गया है तो ये सब वस्तुएँ अपना आकर्षण खो बैठेंगी। आपके डाइनिंग रूम में बढ़िया क्राकरी और कटलरी है, पर यदि ये गन्दी और मैली हैं तो इससे गृहिणी के निकम्मेपन का पता चलेगा। यदि आपके पलंगपोश, पर्दे, गलीचे, टेबल क्लाथ आदि पर दाग धब्बे पड़े हैं, वे धूल से पटे हैं तो उनकी शोभा कुछ भी नहीं है। यदि रसोई के बर्तन जले हुए हैं, चिकने हैं, सिंक सना हुआ है तो रसोई गन्दी दिखेगी। यदि ड्रेसिंग टेबल पर कीमती प्रसाधन उघाड़े और बिखरे पड़े हैं, शीशे पर दाग धब्बे हैं, आपकी कीमती पोशाक लटकी हुई है, वार्डरोब में अव्यवस्था है तो आपका कमरा कभी भी सुन्दर नहीं लग सकता। मतलब यह कि सफाई और सजावट एक दूसरे के बिना अधूरी हैं। दोनों में भी सफाई का पहला स्थान है।

झाड़-पोंछ—इसलिए साफ-सफाई रखने के लिए एक बात तो यह जरूरी है कि घर की हर चीज यथास्थान रखी जाय। झाड़ू-बुहारी करने से पहले मेज, पलंग आदि सब ठीक करके ढक दें। कूड़ा टोकरी में गिरा दें। गलीचा, दरी, चादर झाड़ दें, उसके बाद नीचे का कूड़ा बटोरें। बिखरी हुई चीजों को यथास्थान रखदें। इसके बाद झाड़ू लगाना शुरू करें। जब धूल बैठ जाय तब धुले हुए झाड़न से फर्नीचर आदि इस प्रकार पोछें कि धूल झाड़न में सिमट कर आ जाए। झाड़-पोंछ करते समय खिड़कियाँ खोल दें ताकि धूल का पता चले। ऐश ट्रे, कूड़े की टोकरी आदि साफ करें। यदि कहीं दाग पड़ गया है तो साबुन और गर्म पानी में नर्म साफ कपड़ा भिगोकर धीरे-

धीरे पोंछें। पोंछने के बाद यदि फर्नीचर लकड़ी का है तो उस पर पेन्शन पालिश लगाकर कपड़े की गद्दी से चिपका दें। झाड़-पोंछ करते समय पर्दों को झाड़ना, खिड़कियों की सिल पोंछना भी न भूलें। बाद में कमरे में पानी में कुछ डिसफण्ट डलवाकर पुचारा करवादें। फर्श पर यदि कोई दाग हो तो उसे भली प्रकार साफ करवायें।

विशेष सफाई—(१) आठवें दिन पर्दों को निकाल कर झटक कर धूल साफ कर दें। (२) गलीचे को भी उल्टा करके झाड़ू से पीटें, धूल नीचे झड़ जायेगी। फिर ब्रुश से गलीचा साफ करें। (३) शीशों पर चूना लगा कर सूख जाने पर पोंछ दें। इससे वे साफ हो जाएँगे या एक सेर पानी में एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल डालदें। इस पानी में कपड़ा भिगो कर शीशे साफ करें, चमक जायेंगे। (४) दरवाज़ों और खिड़कियों को साफ करने के लिए उन पर थोड़ा सिरका रुई से रगड़ दें, वे निखर आयेंगे। (५) आठवें दिन आलमारी के कागज यदि गन्दे हों तो वदल दें। कपड़े सजाकर करीने से रख दें। पलंग की चादरें आदि बदलें। (६) बिस्तरा और पलंग धूप में निकलवाकर फर्श भली प्रकार धुलवा कर पोंछवा दें। इससे कीड़े-मकोड़े पनपने नहीं पाते। (७) लकड़ी के फर्श कड़े ब्रुश से रगड़वा कर गर्म पानी और साबुन से धुलवायें, फिर उन्हें पालिश करवा दें। (८) घर के स्विच वोर्ड, दरवाजे के हेण्डल, जाली के दरवाजे आदि साफ करके चमका दें। विजली के बल्ब और ट्यूब को भी कपड़े में साबुन लगा कर पोंछें, इससे वे अच्छी रोशनी देंगे। उनके शेड भी साफ करना न भूलें। (९) फोटोफ्रेम की धूल झाड़ कर भीगे

कपड़े से फ्रेम साफ करदें। शीशा रगड़ कर चमका दें। (१०) पीतल के खिलौने और मूर्ति आदि को ब्रासो से चमकायें। हाथी दाँत और सींग की चीजें रुई में साबुन लगा कर धीरे-धीरे रगड़ कर साफ करें।

छत और दीवारों की सफाई—महीने में एक दिन घर के जाले साफ करना न भूलें। फिर लम्बी झाड़ू बाँधकर दीवालों को झाड़ लें। पर जिस दीवाल को साफ करना हो, कमरे का सामान पहले बाहर कर दें। यदि दीवाल पर लिनोलियम लगा है तो गर्म पानी में साबुन घोल कर उसमें कपड़ा भिगो कर धीरे-धीरे दीवाल पोंछ दें। यदि पेण्ट की हुई दीवाल है तो पानी में ड्रिसोजियम फास्फेट डालकर दीवाल पर गीला कपड़ा फेरें। फिर उसे पोंछ दें। वैसे तो गर्म पानी और साबुन से भी दीवाल साफ हो जाती है। ऊपर से नीचे की ओर दीवाल साफ करती हुई आयें। यदि दीवाल पर वाल-पेपर लगा है तो धूल झाड़ू से धीरे-धीरे झाड़ें। कहीं ऐसा न हो कि झटके से वाल-पेपर फट जाये।

फर्श—वैसे तो हर रोज पानी में कोई कीटनाशक सुगन्धित वस्तु मिला कर कमरे में पुचारा करवाना चाहिए। पानी जब गन्दा हो जाए तो बदल दें। पोंचा मारने का कपड़ा धोकर इस्तेमाल करें। पोंचा मारने के बाद एक दूसरे सूखे कपड़े से फर्श रगड़ने से फर्श में चमक आ जाती है। आठवें दिन पानी में तरल सोप डालकर फर्श धुलवा दें। लकड़ी के फर्श में यदि कहीं छेद या खुरदरापन आ गया है तो आप मोम पिघला कर उसमें भर दें ताकि फर्श एक जैसा रहे। महीने में एक बार कमरे की दरी, गलीचा उठा कर फर्श साफ करें।

यदि लकड़ी के फर्श पर कुछ चिकना गिर जाए तो थोड़ा टेलकम पाउडर या ख़ड़िया पीस कर डाल दें। यदि फर्श पर स्याही गिर गयी है तो स्याही सोख से उसे सोख कर दूध में मोटा कपड़ा भिगोकर रगड़ दें। दाग मिट जाएगा।

फर्नीचर की सफाई—यदि आप अपने फर्नीचर की सफाई का ध्यान रखेंगी तो वह अधिक दिन टिकेगा और अपनी चमक-दमक कायम रख सकेगा। आप पुरानी मलमल की धोती के झाड़न बना लें। उनसे फर्नीचर की धूल रोज पोछें। कोने, किनारे, नीचे सभी जगह धूल पोंछनी चाहिए। यदि किसी कोने तक झाड़न नहीं पहुँचता तो छोटे ब्रुश से धूल झाड़ दें। गर्म कपड़े झाड़ने का कोई पुराना ब्रुश आपके पास हो तो उससे दायवान झाड़ दें। इससे टपेस्टरी में फँसी सब धूल निक़ल जाएगी। टेबल पर या साइड बोर्ड पर गर्म प्याला या केतली रखने के लिए प्रथम तो मेट इस्तेमाल करें, यदि गलती से कोई ऐसा दाग पड़ भी जाए तो नाइट्रिक एसिड के हलके घोल में कपड़े को भिगोकर धीरे-धीरे फर्नीचर पर रगड़ें। खाने की मेज को तो आजकल लोग रोज पालिश से चमका कर रखते हैं और भोजन के लिए टेबल सजाते वक्त मैट्स का प्रयोग किया जाता है। यदि आप मेज पर चादर बिछाना चाहती हैं तो पहले टेबल पर प्लास्टिक कवर बिछा दें। उस पर एक मोटी चादर बिछायें। अब इस पर सफेद चादर बिछायें। ऐसा करने से पालिश खराब नहीं होगी। पालिश किये हुए फर्नीचर चाय की उबली हुई पत्तियों के रगड़ने से फर्नीचर की मैल साफ हो जाती है। हाथ के धब्बे साफ करने के लिए वर्षा के जल में नर्म गद्दी भिगोकर

फर्नीचर पर धीरे-धीरे रगड़ें। घर में पालिश बनाकर रख लें। तीन हिस्सा अलसी का तेल और एक हिस्सा तारपीन के तेल को मिलाकर रखें। जरूरत के समय इस घोल का एक चम्मच पाव भर पानी में डाल कर हिलायें। इसमें कपड़ा भिगोकर फर्नीचर पर धीरे-धीरे रगड़ें। फर्नीचर में चमक आ जाएगी और दाग साफ हो जाएँगे। यदि सोफे के टेपस्ट्री पर चिकनाई का दाग पड़ गया है तो स्प्रिट से रगड़ कर ब्रुश कर दें। सफेद फर्नीचर और बेंत के फर्नीचर को गुनगुने पानी में नमक डालकर धो दें। वाद में सूखे कपड़े से पोंछकर साफ कर दें। चमड़े के फर्नीचर को आप गर्म पानी और साबुन से साफ करके साफ कर दें। फिर नींबू लगाकर ब्रुश कर दें।

गलीचे की सफाई—गलीचे के नाप की दरी या टाट फर्श पर बिछा कर तब उस पर गलीचा बिछायें। गलीचे को जब झाड़ें तब उसे घुमा कर लगायें ताकि एक ही कोने पर आना-जाना अधिक न हो। गलीचे के ऊपर जो कुर्सियाँ हों, उनके पावों में रबड़ के टुकड़े लगवा लें ताकि गलीचे पर अनावश्यक रगड़ न हो। गलीचे को रोज ब्रुश से साफ करें। महीने में एक वार गलीचे को धूप लगायें। उलटकर पीट कर धूल निकाल दें। बरसात में गलीचे के अन्दर कपड़ा लगाकर नीम की पत्ती या फिनायल की गोलियाँ डाल कर एक नाप के बाँस या डण्डे पर उसे लपेट कर गोदाम के कोने में खड़ा कर दें। ऊपर से पर्दे से ढक दें ताकि धूल न पड़े। नारियल के कालीन या पायदानों को झटक कर पीट कर उनकी धूल निकाल लें। दरी को झाड़ते रहें। यदि वह मैली हो गयी है तो बड़े टब में साबुन का घोल तैयार करके धो डालें।

यदि उस पर दाग पड़े हों तो नमक अमोनिया मिलाकर दागों पर रगड़ कर साफ कर दें।

बर्तनों की सफाई—आप साबुन, सोडा और गर्म पानी से स्टेनलेस स्टील के बर्तनों को धोकर साफ रखें। पालिश के लिए विम का इस्तेमाल करें। यदि कड़ाही या देगची जल गयी है तो उसमें गर्म पानी और नमक डाल कर कुछ देर भीगने दें। फिर ब्रुश से खुर्च कर विम लगा कर धो डालें। ताँबे, काँसे या पीतल के बर्तनों को कण्डे की छनी हुई राख कपड़े में लगाकर रगड़ने से उन पर अच्छी चमक आ जाती है। राख में आप कुछ बूँदें तारपीन के तेल की मिला कर इस्तेमाल करें। पीतल के बर्तन यथा बाल्टी आदि इमली से रगड़ने से चमक उठते हैं। अलमोनियम के बर्तन सोडे या नींबू से रगड़ने से झट साफ हो जाते हैं।

चीनी के बर्तनों को आप नमक के पानी में कुछ देर यदि उबालें तो उनके सब दाग निकल जाते हैं। टी पॉट में अन्दर नमक लगाकर रगड़ कर धो डालें। चाय के दाग निकल जाएँगे। चाँदी की कटलरी को चूने से रगड़ कर रखें, फिर साबुन और गर्म पानी से धोकर साफ करके पोंछ दें। जिस दराज में चाँदी के बर्तन हों, वहाँ फिटकरी की एक डली रखें, इससे वे काले नहीं होंगे।

गैस या बिजली का चूल्हा—इन पर यदि कोई चीज पकते-पकते उबल जाय तो आप इसे गर्म पानी और साबुन से धोकर साफ करदें। खास कर गैस के चूल्हों के फूल निकल आते हैं, उन्हें गर्म पानी में उबाल देने से इनके छेद साफ हो जाते हैं, फिर लौ अच्छी निकलती है।

रैफ्रिजरेटर—इसे आठवें दिन ही फ्रास्ट करें। याने इसे वन्द करके इसकी बर्फ निकाल लें। इसकी ट्रे साफ करें। यदि कोई दाग पड़ा हो तो विम या साबुन से साफ करें। फिर नर्म साफ तौलिये से पोंछ कर तव ट्रे आदि लगायें। फ्रिज में जो डोंगे और बर्तन रखें वे बाहर से पुंछे होने चाहिएँ। साग-सब्जी धोकर ट्रे में सजाएँ। फ्रिज को ठूँसकर मत भरें, नहीं तो मशीन पर अधिक भार पड़ेगा।

जव आप अपने घर की पूरी तरह से सफाई रखेंगी, वहाँ व्यवस्था बनाये रखेंगी तभी वह सुन्दर और सजा हुआ लगेगा, विना सफाई और व्यवस्था के आपकी सजावट अधूरी है।

पुष्प

जापानी पुष्प-सज्जा में रिखा प्रणाली बहुत श्रेष्ठ मानी जाती है। जहाँ कहीं भी पुष्प-सज्जा प्रतियोगिता या प्रदर्शनी होती है, रिखा प्रणाली की पुष्प-सज्जा को बहुत महत्त्व दिया जाता है। जापान में फूलों की सजावट का सम्बन्ध बुद्ध-पूजा से है। मन्दिरों और घरों में बुद्ध की मूर्ति के सामने फूल सजा कर अवश्य रखे जाते हैं। इसलिए इनके यहाँ की पुष्प-सज्जा के माध्यम से धर्म-पूजा, प्रकृति आदि की व्याख्या की जाती है। रिखा पुष्प-सज्जा विधि में सुमेरु पर्वत जिसे जापानी में शुमी कहते हैं का भाव दरशाया जाता है। अर्थात् फूलों को इस ढंग से सजाते हैं कि (१) सब से ऊपर जो फूल होता है वह मानो सुमेरु का शिखर, (२) पानी का झरना, (३) पास की पहाड़ी, (४) पहाड़ की तराई, (५) तराई में बसा नगर, (६) सूर्योदय, (७) छाया। फूलों की इन विभिन्न शाखाओं को जापानी में क्रमशः शिन, सोई, उके, मिकोशी मापओकी और ताई कहते हैं।

अब इन शाखाओं को सजाते समय निम्निलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है :

शिन	सीधी सबसे ऊँची शाखा
सोई	सहायक शाखा
उके	रिसीविंग शाखा
शोशिन	छोटी सीधी शाखा
मिकोशी	झुकी हुई शाखा
नागाशी	झूलती हुई शाखा
हिकाई	वेटिंग शाखा
डो	मूल तना तथा अन्दर की शाखा

इसके अतिरिक्त कुछ और सहायक शाखाएँ भी होती हैं यथा बड़ी पत्ती, सामने की सज्जा को बढ़ाने वाले फूल और पत्ती, कोई अन्य शाखा या घास या फर्न या सहायक शाखा । इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि तीन मुख्य शाखाएँ शिन, सोई और ताई शाखाएँ जो त्रिकोण बनाएँ, उस त्रिकोण से बाहर निकलती हुई कोई शाखा न हो । शिन शाखा की लम्बाई गुलदस्ते की लम्बाई से तीनगुनी या पंचगुनी से अधिक न हो । इस शाखा की लम्बाई आपके गुलदस्ते की ऊँचाई, आकार आदि के अनुकूल होनी चाहिए । ये तीन मुख्य शाखाएँ स्वर्ग, मानव और पृथ्वी की प्रतीक मानी गयी हैं । मिकोशी तथा सहायक शिन शाखाओं की ऊँचाई लगभग एक जितनी होती है । शो-शिन का सिरा सोई शाखा से कुछ ऊँचा दिखाई पड़ना चाहिए । जापानी पुष्प-सज्जा में फर्न कटावदार, लम्बे पत्ते, ताड़ के पत्ते, बाँस, फलों के गुच्छों से युक्त

शाखाएँ, फूलों से लदी टहनी आदि भी सजाई जाती हैं। परन्तु शाखाओं के चुनाव में तालमेल बनाए रखना बहुत जरूरी समझा जाता है।

शाखाएँ फूलदान में टिकी रहें, इसके लिए घास के फूलों को बाँधकर फूलदानों के आकार के अनुसार काट-छाँट कर तैयार कर लिया जाता है। जिस प्रकार की तेल भरने की कुप्पी होती है उसी आकार की लोहे की कुप्पी में घास के फूलों की मूठ फँसा दी जाती है। वड़े-वड़े फूलदानों में एक-एक में चार-पाँच कुप्पियाँ घास के पूले में फँसाकर ठूँसी जा सकती हैं। अब इन कुप्पियों में शाखाएँ मजे में खोंस दी जाती हैं। नीचे के चौड़े पत्ते और फूल इस प्रकार से सजाए जाते हैं कि ये कुप्पियाँ उसकी ओट में छिपा दी जाती हैं। घास की गड्डियाँ लम्बे और गहरे पेट वाले फूलदानों में ठूँस कर भर दी जाती हैं। चार लकड़ी आड़ी करके या गुलेल की शक्ल की बनाकर भी फूलदान में अटका दें। इनमें भी फूल की डण्डियाँ बिखरने नहीं पाएँगी और यथास्थान सधी रहेंगी। छिछले फूलदानों में तो कीलों वाले कानटेनर ही लगाए जाते हैं। इसके अभाव में चौड़े-छिछले फूलदान में गीली रेत जमा कर उस पर छोटे-छोटे खूबसूरत पत्थर बीच-बीच में सजा देते हैं और उनके बीच में शाखाएँ खोंस दी जाती हैं।

जापान में एक लोकप्रिय फूल है उसका नाम है इरिस (iris)। यह फूल पवित्रता, शुद्धता और अबोधता का प्रतीक माना गया है। लम्बी पत्तियों वाले करोटनों के साथ इनको सजाया जाता है। कमल की अधखिली कली, उसके खिले हुए पत्ते, कमल गट्टा आदि भी गुलदस्तों में सजे वड़े भले

लगते हैं। इस सज्जा में कमल गट्टा तो भूतकाल का, फूल और खिले पत्ते वर्तमान का और लिपटे हुए पत्ते भविष्य जीवन का प्रतीक माने जाते हैं। क्रिस्थमस फूल जापान में अमरता और राजसी वैभव का सूचक माना गया है। जापान में फूलों की सज्जा के माध्यम से भक्त अपने मन का भाव, गृहस्वामी अतिथि के प्रति अपना आदर और मित्र के प्रति अपना प्रेम निवेदन करते हैं।

फूलदान—जापान में पुष्प-सज्जा में फूलदानों का भी वड़ा महत्त्व है। शाखाओं और फूलों के अनुकूल ही फूलदान चुना जाता है। कोई सुन्दर टेवल लैम्प, मटकी, ऊँचा गुलदस्ता, वाँस को काट कर नावनुमा बनाया गया गुलदस्ता, शंख, लम्बा वाँस, सुन्दर डिब्बा, पुराना जग, आदि सभी फूलदान के काम आते हैं। जैसा कि ऊपर बताया गया है कि फूलों को गुलदस्ते में जमाने के लिए कानटेनर का होना जरूरी नहीं है। वड़े-वड़े छेदों वाली जाली से भी कानटेनर का काम चल सकता है। इस मामले में मौलिकता और अपनी पसन्द से भी काम लिया जा सकता है। वैसे तो जापान फूलों का देश कहलाता है, परन्तु जहाँ फूल न हों वहाँ पेड़ की शाखाएँ, वबूल की टहनियों पर सफेद पेंट करके कोई हरी शाखा साथ में सजाई जा सकती है। फूल सजाते समय निम्न वातों का ध्यान रखें :

(१) पिन वाले कानटेनर दिखायी नहीं पड़ने चाहिएँ। या तो उन्हें फूलों और पत्तों से ढक दें, अथवा सुन्दर कागज उनके आस-पास लपेट दें। (२) फूलों को इस प्रकार सजायें कि आकर्षण का केन्द्र बिन्दु उभर कर स्पष्ट सामने आये, ताकि

नजर पड़ते ही वहाँ निगाह टिक जाय। अच्छा हो कि इस स्थान पर सब से सुन्दर और आकर्षक फूल इस्तेमाल करें। (३) यदि आप एक ही किस्म के फूल गुलदस्ते में सजा रहे हैं तो उनके बीच-बीच में खाली जगह बनी रहने दें। केवल गुलदस्ते के मुहाने पर आकर्षण केन्द्र की जगह फूलों के गुच्छे सजाने ठीक होंगे। (४) पुष्प-सज्जा करते समय अलग-अलग फूल का मन सोचें। गुलदस्ते में तो सब फूल एक इकाई होकर सज्जा को मूर्त करते हैं। परस्पर फूलों का तालमेल वना रहना चाहिए। (५) पहले फूलों को सजाने के लिए चुन लें। तीन से अधिक किस्म के फूल या बेल अथवा टहनियों का मेल नहीं करना चाहिए। फूल से युक्त शाखाएँ तो अकेली सजाई जा सकती हैं, परन्तु 'फौलिएज', हरी चौड़ी पत्तियाँ, ताड़ आदि के चौड़े पत्ते हमेशा फूलों के साथ ही सजाए जाते हैं। (६) सजाने से पहले टहनियों को पहले काट-छाँट कर संवार लें। आपने मन में जो भाव व्यक्त करने का विचार किया है, पुष्प-सज्जा द्वारा उसे साकार करने की चेष्टा करें। पर साथ ही बुनियादी नियमों का उल्लंघन भी न होने दें।

फूलों की ताजगी बनाये रखने के लिए—फूलों को अधिक समय तक ताज़ा बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि आप उनकी किस्मों को समझें। सबसे सरल और सुरक्षित तरीका यह है कि फूल को लम्बी डण्डी समेत पानी की बाल्टी में डाल कर पानी के अन्दर ही जितनी बड़ी डण्डी आपने रखनी है, रख कर काट दें। इससे डंडी में हवा प्रवेश होने से बच जाती है। नीचे कुछ तरीके फूल और पत्तों की रक्षा के दिये जाते हैं।

जिन्हें करने से फूल और पत्ते तथा टहनियाँ अधिक समय तक तरोताजा रह सकती हैं।

(१) नाल वाले फूलों यथा नरगिस, कमल, लिली आदि फूलों और पत्तियों की रक्षा उनके नाल में पम्प से धीरे-धीरे पानी भर कर की जाती है। पर पानी पम्प करने से पहले आप उनके नाल को कागज या कपड़ा लपेट कर सुरक्षित कर लें तब पम्प में पानी भर कर उसमें धीरे-धीरे डालें। इतना पानी डालें कि फूल के ऊपर तक आ जाय। (२) फूलों की डण्डी को जरा तिरछा काटें। इससे उनके पानी पीने का मुहाना अधिक चौड़ा हो जाता है। फिर कील वाले होल्डर में खोंसने के लिए भी काफी स्थान मिल जाता है। (३) लुगाट या लूचे की फूलदार टहनी को सजाते समय नीचे से एक इंच तक उसकी चार फाँक चीर दें, (४) क्रिस्थमस जैसे रेशेदार फूलों की टहनियों के निचले सिरे को जरा कुचल देना ही काफी है। (५) कई ऐसे फूल, जिनकी डंडी तोड़ने से नीचे दूध-सा निकलता है, उन्हें मोमबत्ती की लौ पर जरा जलाने से वे अधिक देर ताजा बने रहते हैं। पर जलाने से पहले फूलों को गीले तौलिये में लपेट लें और केवल डण्डियों के सिरों को ही लौ पर रखें। यदि जलाने की सुविधा न हो तो सिरों को उबलते पानी में एक दो बार डुबकी लगा दें। उसके वाद तुरन्त ठण्डे पानी में उन्हें डुबकी लगाएँ। (६) फूलों को ताज़ा रखने के लिए पिपरमेण्ट का तेल और एलकोहल भी काम आती है।

याद रखें कि ताजे और स्वस्थ फूलों को ही अधिक समय तक ताजे रखने के उपाय करने चाहिएँ। आप फूलों को यदि सीधा बगीचे से काटकर लाए हैं तो फूलों को गले तक पानी

में डुबोकर ठण्डी जगह रखें। उन्हें तेज हवा से बचाएँ। यदि आप उन्हें काट कर कहीं दूर ले जा रही हैं तो कोई गीला तौलिया या अखबार उनकी डण्डियों के आसपास लपेट लें। घर लाकर फूलों को पानी में डालकर नीचे की डण्डी आधी-आधी इंच तिरछी काट लें। फिर उन्हें थोड़ी देर पानी में पड़ा रहने दें। यदि कमल, नरगिस या केना के फूल हैं तो उनकी नाल में पम्प से धीरे-धीरे पानी चढ़ा दें।

फूल हमेशा सुबह के समय ही काटने चाहिएँ। उस समय वे अध-खिले रूप में होते हैं। रातभर की ठण्डी हवा और ओस पीकर वे तरोताजा बन जाते हैं। क्योंकि जापानी पुष्प-सज्जा में अधिकांश छिछले फूलदानों में बहुत कम पानी आता है। अतएव फूलों को काटने के बाद उन्हें यदि गर्दन तक पानी में डुबो कर कुछ घण्टे रखा जाता है तो वे पानी पी लेते हैं। और उनकी डण्डी में काफी दिन तक के लिए पानी समा जाता है। बिना पत्तियों के फूल सुन्दर नहीं लगते, अतएव फूल काटते समय इस बात का ध्यान रखें कि फूल के साथ वही पत्तियाँ बनी रहें जो फूल के साथ या उसके गले में एक-दो इंच नीचे तक हों। डण्डी का जो हिस्सा पानी में रहे उसमें पत्तियाँ नहीं होनी चाहिएँ, क्योंकि वे सड़ कर फूल को भी सड़ाती हैं।

नई शैली—जिस तरह फैशन में नये डिजायन तथा साहित्य में नयी धाराएँ चल पड़ी हैं, उसी प्रकार पुष्प-सज्जा में भी जापान में नये-नये ढंग लोकप्रिय हुए हैं। नयी प्रणाली के अनुसार फूलदानों का क्षेत्र बहुत विस्तृत हो गया है और फूलों के अभाव में सजावट की कोई भी सूखी टहनी, फल,

अनाज की बालियाँ, सूखे या ताजे फल, साग-सब्जी, घास-फूस, झाड़ियाँ, यहाँ तक कि कटे हुए पेड़ के तने, पेड़ की सूखी शाखाएँ, आदि भी काम में आने लगी हैं। इस नयी प्रणाली में पृष्ठभूमि तथा सजाने का तरीका अधिक महत्त्वपूर्ण समझा जाता है। याने कि पुष्प-सज्जा के माध्यम से अपने विचार या सौन्दर्य प्रदर्शन की भावना आदि को प्रगट करने की काफी छूट हो गयी है। ठीक है। आजकल का जमाना भी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता का है।

फूलदान की जगह घोंघे, बड़े-बड़े सीप, कोई सुन्दर प्लेट, पाइप का हिस्सा, टूटा शेल, पेड़ का खोखले तने का भाग, चिड़िया का घोंसला, टूटी केटली, या डिब्बा, सुन्दर-सी टोकरी, गगरिया, लैम्प स्टैण्ड ऐसी जो कोई चीज फूलदान का काम दे सकती है। अब इसमें सूखी टहनी, घासफूस या अनाज की बालियाँ, जो भी आप सजाना चाहें कलात्मक ढंग से इस प्रकार सजाएँ कि आपकी कलाप्रियता का पता चल सके। सूखी टहनियों को सफेद या सुनहले या हरे रोगन से पेंट कर लें। उसमें जो खूँट या सूखे फल या काँटे हों, उन्हें आप लाल अथवा पीले रंग से रंग दें। अब इसको आप कलात्मक ढंग से सजाकर उपयुक्त स्थान पर एक फूल पास में रख दें। पास ही बुद्ध की एक मूर्ति रखें। यह सजावट किसी चित्र की पृष्ठभूमि में भी सजाई जा सकती है। इस प्रकार की सज्जा में कमरे की पृष्ठभूमि, पर्दा, दीवाल का रंग, फूलदान तथा फूलों के स्थान पर इस्तेमाल की गई चीज, आदि का ठीक से तालमेल बैठ सके, इस बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

श्री क, श्रीमती ख तथा अन्य कई श्रीमान्, श्रीमती और युवक-युवतियों के पास धन-दौलत है, सामाजिक पद है, बाल-बच्चे, अच्छी नौकरी, रहने, खाने-पीने की सुविधाएँ हैं, पर तो भी आप उन्हें प्रसन्न नहीं देखते। किसी को जीवन में ऊब अनुभव होती है, किसी को सूनापन, किसी को परिस्थितियों से असन्तोष है, कोई अपने जीवन-साथी के प्रति शिकायतों की गठरी बाँधे हुए है, कोई अपने बच्चों की उच्छृंखलता से परेशान है, किसी को अपने संरक्षकों के प्रति सख्त शिकायत है, कोई अपनी उच्चाकांक्षाओं की पूर्ति न होने पर जीवन से ही तंग आ गया है, कोई अपने प्रियतम की बेवफाई से दुखी होकर जीवन का अन्त करने को ही तैयार बैठा है। यह सब देखकर हम भी नानक के साथ यह सोचने को मजबूर होते हैं कि 'नानक दुखिया सब संसार'। क्या यह सच है? नहीं, नहीं। ज़िन्दगी एक बहुत ही खूबसूरत चीज़ है। यदि आप ठीक से जिएँ तो जीवन का प्रत्येक क्षण जीने का आनन्द है।

आत्मकेन्द्रित मत बनें—प्रश्न यह उठता है कि लोग धन-दौलत, सुख-स्वास्थ्य और आस-औलाद सब पाकर भी क्यों दुःखी रहते हैं ? किसी विद्वान् का कहना है कि सुख वास्तव में कोई चीज़ नहीं है। दुःख का अभाव ही सुख है। एक अनुभवी का कहना है कि सुख की अनुभूति इन्सान की मानसिक परिपक्वता पर निर्भर करती है और समझदारी और मानसिक परिपक्वता इन्सान अनुभव से तथा कुछ हद तक भुक्तभोगी होकर ही प्राप्त करता है। जो मनुष्य वास्तविक स्थिति को समझने की बुद्धि रखता है; सुखों की क्षणिकता को समझता है; जो दूसरों से अधिक आशा नहीं करता, जिसे हर सूरत में यथाशक्ति अपना कर्त्तव्य करने में सुख प्राप्त होता है, जो परिस्थितियों के साथ समझौता कर सकता है, जिसमें सहनशक्ति है; वही मनुष्य स्थिर बुद्धि कहलाता है और उसे दुःख नहीं व्यापता। वह हर हालत में खुश रहता है। निठल्ला, निकम्मा, असहयोगी, असहनशील, स्वार्थी तथा असन्तोषी व्यक्ति कभी भी किसी हाल में भी खुश नहीं रह सकता। वह अपने आस-पास की दुनिया में दिलचस्पी ही नहीं ले पाता। उसे अपना तिल-सा दुःख पहाड़ लगता है और दूसरों का पहाड़-सा दुःख बनावटी प्रतीत होता है। एक उदाहरण देती हूँ।

श्रीमती 'क' के पति एक नगर में डिप्टी कमिश्नर थे। श्रीमती क को अपने पति के पद का इतना गरूर था कि अपनी कॉलोनी में बसे बड़े-बड़े वकीलों व मजिस्ट्रेटों की बीवियों से तो वे मिलना ही नहीं चाहती थीं। अगर कोई मिलने आ जाती तो उन्हें आधा घण्टा इन्तजार कराकर तब वे मिलने वाले

कमरे में आती थीं। यदि किसी सभा में किसी महिला ने श्रीमती 'क' की जैसी साड़ी पहन ली तो वह ईर्ष्या से जल मरती थीं। सजावट की जो चीज़ उनके ड्राइंगरूम में है, यदि वह किसी और के घर में उन्हें दिखाई पड़ गयी तो उनका मुँह लटक जाता था। उनके बगीचे में जो फूल-पौधे हैं, वैसे यदि किसी और के बगीचे में दिखाई पड़ गये तो उनके माली की फिर खैर नहीं। यदि पड़ौस का कोई बच्चा खेल-कूद में या स्कूल में उनके बच्चे से अधिक नम्बर ले गया तो समझ लें उस स्कूल के प्रिंसिपल के प्रति उनके दिल में गाँठ बँध जाती थी और फिर मौका पाकर वह उसका नुकसान किये बिना नहीं रहती थीं। यदि कोई मित्र कोई तोहफा लेकर उनके यहाँ आता तो वह यह कहे बिना नहीं रहतीं—अरे, यह चीज़ तुम क्यों लाये। हमारे यहाँ तो कोई इसे खायेगा भी नहीं। चलो आया के काम ही आ जायेगी। या यह रंग तो मुझे पसन्द ही नहीं। हमारे बंटी तथा रोजी (उनका लड़का और लड़की) के लिए तो जर्मन से खिलौने आते हैं वे इन खिलौनों को तो तोड़-फोड़ कर फेंक देंगे।

यदि कभी किसी रिश्तेदार ने उन्हें अपने यहाँ निमन्त्रित किया, पहले तो वह निमन्त्रण ही स्वीकार नहीं करेंगी। यदि नाक-भौं सिकोड़ कर किया भी तो उनके घर बहुत देर से पहुँचेंगी और बिना कुछ खाये पिये केवल लोगों की आलोचना करती हुई, मन ही मन किसी का रूप, किसी का फैशन, किसी के गुणों पर जलती हुई अपनी किसी हरकत से उनका मज़ा भी किरकिरा करके चली आयेंगी।

जैसे लोग मरे चूहे से कतराते हैं उसी प्रकार लोग उनसे कतराते थे। अधिक उम्र होने पर उन्हें नवयुवतियों से चिढ़ होनी शुरू हो गयी। उनकी लड़की का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता था, वह रंग की साँवली, आगे को निकले दाँत, लाड़-दुलार में बिगड़ी हुई पर उनका कहना था कि हमारी बेटी साधारण नहीं। वह आजकल की लड़कियों की तरह तितली वनी नवयुवकों को रिझाती नहीं फिरती। जब कि सत्य यह था कि उनकी लड़की को कई लड़कों ने नापसन्द कर दिया था। लड़का भला था, पर माँ उस पर इतनी हावी थी कि कुछ कहना नहीं। उस लड़के की शादी एक मध्यम वर्ग की वड़ी, सुन्दर सुशील और गुणवती लड़की से हुई। बहू तो वह खूब छाँट कर लाई, परन्तु उसके व्यक्तित्व को भी उन्होंने कुचल कर रख दिया। वेचारी डरी-डरी, सहमी-सहमी रहती। लड़का माँ की इजाजत के बिना अपनी पत्नी को कहीं वाहर नहीं ले जा सकता था। श्रीमती 'क' ने वहू का उसके पीहर वालों से कोई नाता ही नहीं रहने दिया। संयोग से लड़के की वदली दूसरे शहर हो गयी और उसने चैन की साँस ली। अव जब भी वह वेटे के पास जाती हैं, हमेशा कटुता फैलाकर और खिन्न होकर आती हैं। सबसे लड़ना, झगड़ना, आलोचना करना—इससे वह इतनी अप्रिय हो गयी हैं कि कोई भी उनसे सहानुभूति नहीं रखता। हवस ने उन्हें कहीं का न रखा। अव तो उनका 'नर्वस रेक' हो गया है।

अहं को मिटायें—एक और श्रीमती 'ख' हैं। इनके पति किसी मिनिस्टरी में वड़े ऊँचे पद पर थे। संयोग से पत्नी अंग्रेजी में एम० ए० थीं। वस एक-दो बार उनके पति ने अपने

एक-दो भाषणों का मज़मून उनको देखने को दे दिया। बस उन्होंने अपनी विद्वत्ता दिखाने के लिए उसमें ज़रूरत से ज्यादा परिवर्तन कर दिया। पति ने इस बात को नापसन्द किया। उसके बाद से तो वह पति की सभी फायलों में नोटिंग अपने ढंग से ही करवाने की चेष्टा करती रहीं। यहीं तक नहीं, वल्कि क्लब में बैठकर वे इस बात की डींग भी हाँकती थीं कि अपने पति के सभी ड्राफ्ट मैं ही तैयार करती हूँ। अब जो लोग उनकी खुशामद करते, उनके हक में तो अनुकूल रिमार्क लिख दिया जाता। जिनकी बीवियों, बच्चों या घराने से श्रीमती जी को चिढ़ होती, उनकी शामत आ जाती। नतीजा यह हुआ कि इससे उनके पति अपने सरकारी सर्कल में बड़े अप्रिय हो गये और उनका प्रमोशन रुक गया। इसके कारण पति पत्नी की ओर से उदासीन हो गये। अब पत्नी का यह हाल है कि वह अपने पति को भौंदू, निकम्मा, नासमझ, नीरस, हृदयहीन साबित करने की चेष्टा में रहती है। उसे अपना जीवन दुःखी और असफल दीखता है।

अब यदि श्रीमती 'क' और 'ख' अपने मनोवेगों पर सन्तुलन रखना जानतीं, अपने आसपास की दुनिया में दिलचस्पी लेने लगतीं और दूसरों की भावनाओं का भी आदर करतीं तो उनका भी पारिवारिक जीवन सुखी होता। इसके विपरीत सब सुख-साधन होते हुए भी वे दोनों 'फ्रस्टेड' और जीवन से ऊबी हुई हैं। उन्हें दूसरों के प्रति गिला शिकवा है। उनकी यह खास शिकायत है कि लोग उनकी कद्र नहीं करते। अरे, जिसने दूसरों की कभी कद्र नहीं की, दूसरों को कभी प्रेम और आदर नहीं दिया, कभी दूसरों की भलाई की नहीं सोची, वह

किस प्रकार से दूसरों से प्रेम, आदर और प्रशंसा की आशा कर सकती हैं।

जवानी ही खुशियों का आधार नहीं—कई लोगों का खयाल है कि शायद जवानी के साथ ही जीवन की खुशियाँ मिट जाती हैं। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चों की खुशियाँ क्षणिक होती हैं, उनकी परनिर्भरता, डर, असुरक्षा की भावना, लाचारी आदि उनके जीवन में भी झुँझलाहट और निराशा पैदा करती हैं। जवानी के साथ अन्य कई समस्याएँ लगी हैं। जीवन का संघर्ष, प्रेम का उद्वेग, भविष्य की अनिश्चिन्तता आदि बातें उन्हें चिन्तित करने के लिए काफी हैं। इसी प्रकार गिरता हुआ स्वास्थ्य या परिवार की बढ़ती हुई समस्याएँ और जिम्मेदारियाँ प्रौढ़ावस्था में सर दर्द बन जाती हैं। बुढ़ापे की खैर अपनी समस्याएँ हैं ही। इस प्रकार मनुष्य जीवन भर समस्याओं से घिरा रहता है। सुखी रहने के लिए परिस्थितियों के साथ सन्तुलन बनाने की जरूरत है। युवावस्था में जो दिवा स्वप्न देखे हुए थे, उनकी अपूर्ति युवक-युवतियों को बेचैन बना देती है। उनके मनोवेगों में बहुत अधिक तेजी के साथ उफान आता है। ऐसी परिस्थिति में वे 'डेसपरेट' होकर निर्णय लेते हैं, जिससे उनका भविष्य बिगड़ जाता है। प्रायः देखने में आता है कि यदि इस उफान में आकर इन्सान गलत निर्णय लेने की जल्दी न करे तो तीस बरस की आयु में वह स्थिर हो जाता है और समाज में वह अपने पाँव जमे हुए अनुभव करने लगता है। कुछ अपवादों को और अति समस्यापूर्ण व्यक्तियों को छोड़ कर इस आयु तक इन्सान के जीवन का पैटर्न साफ हो जाता है और वह अपनी क्रिया-

शक्ति और आर्थिक साधनों पर सन्तुलन प्राप्त कर लेता है। अपने अनुभव और निर्णयात्मक बुद्धि के वल से उसकी जीवन किश्ती को किनारा मिल जाता है। ऐसा होने पर ही वह जीवन में सुरक्षा और सुख का अनुभव करता है। इसकी अनुभूति तो एक मानसिक परिस्थिति है, जो नापी-तोली नहीं जा सकती। एक प्रकृति प्रेमी के हृदय को नीला निर्मल आकाश, उदय होता हुआ चाँद, चिड़ियों का चहकना, शीतल मन्द समीर और फूल की महक, आह्लादित कर देती है। किसी को वच्चे की क्रीड़ा तरोताजा कर जाती है। कोई भावुक व्यक्ति किसी के दो मीठे शब्दों, इन्सानियत तथा सहृदयता से गद्गद् हो जाता है। किसी को अपना कर्तव्य करके ही बड़ा सन्तोष होता है। कोई मुसीबतों से जूझ कर, समस्याओं का हल ढूंढ़ कर या किसी जरूरतमन्द की मदद करके ही सुखी होता है।

सुख अनुभूति की शक्ति प्राप्त करें—एक मनोवैज्ञानिक का कहना है कि कोई व्यक्ति भी सुखी उत्पन्न नहीं होता। यह तो उसकी अपनी योग्यता है कि वह अपनी परिस्थितियों, वातावरण आदि से सुख अनुभव करने की शक्ति रखता है। इन्सान में सुख को ग्रहण करने की जितनी अधिक शक्ति होगी, उसी अनुपात से वह सुखी हो सकता है। सुख केवल धनियों के हिस्से नहीं पड़ा है। सुख का आधार प्रत्येक व्यक्ति में अपनी रुचि अनुसार होता है। एक थका-हारा व्यक्ति शाम को जब घर लौटता है तो विश्राम में ही उसे सुख प्राप्त होता है। दिन भर एकान्त में विताने के बाद माँ को शाम को स्कूल से घर लौटे बच्चों की चहल-पहल अच्छी लगती है।

भूखे को पेट भर भोजन करके सुख और तृप्ति प्राप्त होती है जब कि अपच से पीड़ित व्यक्ति को उपवास में ही अपना कल्याण दीखता है। अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति को यदि गहरी नींद आ जाए तो उसे बड़ा सुख और प्रसन्नता होती है। भय और शंका से ग्रसित व्यक्ति को यदि अभय दान मिल जाए तो उसकी आत्मा गद्गद् हो जाती है। किसी का दुःख हर कर, किसी का अभाव मिटा कर, निराश्रित को आश्रय देकर अच्छे इन्सान को हमेशा सुख और सन्तोष मिलता है। इसके विपरीत जो व्यक्ति 'फ्रस्ट्रेटेड' हैं, वे हरदम अपने ही सुख-दुःख तक सीमित रहते हैं। वे किसी के जीवन में आनन्द बिखेरना जानते ही नहीं। अपनी सेवा, प्रेम, मित्रता, त्याग या दिलचस्पी से वे किसी दूसरे इन्सान के जीवन को पूर्ण नहीं कर सकते। इसकी उन्हें चाहना ही नहीं। उनका दृष्टिकोण बड़ा संकुचित होता है, क्योंकि उनकी किसी और में दिलचस्पी नहीं, मन उदार नहीं, योग्यता की कमी इस कारण अपने व्यक्तित्व का खोखलापन और मन की नीरसता उन्हें जीवन से ऊबा देती हैं।

समयानुकूल दृष्टिकोण अपनाएँ—हर बात का समय है, विकास का क्रम है, कुदरत का कुछ नियम है, जीवन का कुछ ध्येय है, उसे समझे और तब जीवन को उपयोगी बनाकर जिए। अपने में केन्द्रित व्यक्ति हमेशा दुखी रहता है। एक उच्चाधिकारी का स्वर्गवास हो गया। उसकी पत्नी को अपने पति की मृत्यु से सब से बड़ा आघात यह लगा कि हाय अब मेरी जी-हजूरी कौन करेगा। वह शान-शौकत, महल-हवेलियाँ, मोटरों की कतारें सब चली गयीं। अपेक्षा इसके कि वह जीवन

के प्रति अपना रुख बदलती और अपने मित्र और प्रियजनों की सहानुभूति को समझती, उसे उन सब महिलाओं से डाह होने लगी जो कि सुहागिने थीं, सुन्दर थीं, अपने पति की छत्रच्छाया में फल-फूल रही थीं। यहाँ तक कि अपनी बहनों, बहू, बेटी तक को वह पहने ओढ़े देखकर जलती थी। वह तो यह चाहती थी कि मेरे पहनने ओढ़ने के दिन चले गये तो ये लोग भी क्यों पहनती ओढ़ती हैं। हितैषियों ने उसे समझाया कि दुःख से चिपट कर नहीं रहा जाता, तुम कुछ सामाजिक कार्य करो। अपने जीवन को उपयोगी बनाओ। पर वह तो अपने अतीत का रोना ही रोती रही।

उससे मिलने पर समाज-सेवा मण्डल की एक सदस्या ने इस बात को भली प्रकार समझ लिया कि इसे अपनी अफसरी खोने का दुख है, काम करने की इच्छा नहीं। वह तो कार, बंगला, टेलीफोन, चाटुकारिता के मध्य एक 'शो पीस' की तरह रहना चाहती है। समाज-सेवा के लिए तो अपने को भूलना होता है। ऊँच-नीच का भेद खोना पड़ता है। मानव मात्र के सुख-दुख को अपना समझना होता है। यह तो इससे हो नहीं सकेगा। अफसरी, पद, अधिकार आदि के सिंहासन से उतरने पर तो ऐसे व्यक्तियों का व्यक्तित्व थोथा दीखने लगता है। जो व्यक्ति अच्छा इन्सान नहीं बन सकता वह कुछ भी नहीं कर सकता। बिना अच्छा इन्सान बने मनुष्य को सुख शान्ति प्राप्त नहीं हो सकती। उसमें यदि इन्सानियत की कमी होती है तो दुःख उसे बहुत तीव्रता के साथ खोखला कर देते हैं। पर अच्छा इन्सान हर परिस्थिति में उभरने की सामर्थ्य रखता है।

उपयोगी बन कर सुखी रहें—व्यक्ति जितना अधिक अपने जीवन को उपयोगी बनाता है, उतना ही उसका जीवन पूर्ण होता है। मामूली बाधाएँ, अभाव, आलोचना, असहयोग आदि उस पर अधिक प्रभाव नहीं डाल पाते। वह अन्दर से मजबूत होने के कारण इनसे टूटता नहीं। बाधाओं और असफलताओं पर विजय प्राप्त करना उनके लिए कठिन नहीं होता। उनका व्यक्तित्व निखरता नहीं। ऐसे लोग हर परिस्थिति में अपने को साधे रहते हैं। खुशी की खोज एक मृगतृष्णा है। इसके पीछे जितना भी दौड़ो, वह उतनी ही अपने से दूर भागती है। तृष्णाओं की पूर्ति से सुख प्राप्त नहीं होता। सुख और शान्ति तो इन्सान के मन की अनुभूति है। मन यदि बेचैन, असन्तुष्ट और अस्थिर है तो फूलों की सेज पर भी आपको नींद नहीं आयेगी। नामी इतिहासज्ञ बिल डूरेण्ट ने अपने जीवन संस्मरण में लिखा है कि मैंने सुख-शान्ति प्राप्त करने के लिए बड़े-बड़े ग्रन्थों का मनन किया, पर मेरी जिज्ञासा शान्त नहीं हुई, उल्टा बुद्धि भ्रम पैदा हो गया, फिर मैं मन बहलाने के लिए लम्बी यात्रा पर निकला पर अन्त में थकावट से पस्त होकर घर लौटा। धन कमाने में जुटा तो जैसे-जैसे मेरा व्यवसाय बढ़ता गया, मेरी चिन्ताएँ भी बढ़ती गयीं। फिर मैं पढ़ने-लिखने में जुट गया इससे मानसिक थकावट बढ़ गयी। इस प्रकार चारों ओर से परेशान-सा होकर जब मैं एक दिन स्टेशन के पास घूम रहा था, मैंने देखा एक स्त्री मोटर में बैठी हुई है, उसकी गोद में दो वर्ष का एक बच्चा सो रहा है। इतने में ट्रेन से एक नौजवान उतर कर उनकी ओर आया। उसने पत्नी के पास आकर धीरे से पहले उसे और फिर बालक को चूमा।

दम्पति ने एक-दूसरे को प्यार भरी नज़रों से देखा। उनकी कार चली जाने के बाद डूरेण्ट को एकदम से अनुभूति हुई कि सन्तुष्ट और पारिवारिक जीवन में ही सुख मिल सकता है। जीवन के प्रत्येक कार्य में आनन्द है, ज़रूरत केवल इस बात की है कि मनुष्य उसे देखे, समझे और अनुभव करे। इन्सान जब अपने पारिवारिक जीवन में अन्य परिजनों, पड़ौसियों, मित्रों आदि के संग एक सामंजस्य स्थापित करने में समर्थ होता है तो उसे अपने कर्तव्य करते हुए, अपना उत्तरदायित्व निभाते हुए बड़ा आनन्द प्राप्त होता है।

हर हाल में मस्त रहने वाले व्यक्ति थोड़ी-सी सुख-सुविधाओं में ही हरे-भरे हो जाते हैं। एक मनोवैज्ञानिक ने कुछ लोगों की इन्टरव्यू की। वह इस निर्णय पर पहुँचा कि स्वास्थ्य और सुख दोनों का अटूट सम्बन्ध है। स्वास्थ्य भी उन्हीं व्यक्तियों का अच्छा था जो मेहनती थे, जो सन्तुलित जीवन व्यतीत करने में विश्वास रखते थे। प्रसन्न व्यक्तित्व वाले व्यक्ति के शारीरिक तन्तु इतने स्वस्थ होते हैं कि रोग अव्वल तो उन पर आक्रमण नहीं करता और यदि आक्रमण कर भी दे तो वे जल्द ही उससे छुटकारा पा लेते हैं। ऐसे लोग लग कर परिश्रम कर सकते हैं, पेट भर कर भोजन का आनन्द लेते हैं, सुख की नींद सोते हैं, जी खोल कर हँसते हैं। इनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है। प्रसन्न रहने के कारण इनका रुधिर परिचालन भी ठीक रहता है। आँखों में इनके चमक और चेहरे पर स्वास्थ्य की लाली झलकती है। इसके विपरीत कुढ़ने, चिढ़ने वाले असन्तोषी व्यक्तियों के स्नायु पर हमेशा तनाव बना रहता है। एक फ्रेंच कहावत है कि समझदार

लोग छोटी-छोटी बातों से भी प्रसन्न हो जाते हैं, जबकि बेवकूफ़ को बड़ी-से-बड़ी बात भी आह्लादित नहीं कर पाती।

इन्सान को उद्यमी तो होना चाहिए, पर हरदम 'हाय थोड़ा, हाय थोड़ा' नहीं करना चाहिए। खुशी का वास तो प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में है। इस दुनिया में अनेक ऐसी नियामतें हैं जो बिना पैसे के मिलती हैं—साफ हवा, धूप, निर्मल जल, कुदरत की छटा, सुख की नींद, माता-पिता का प्यार, बच्चों की भोली-भोली बातें, हरे-भरे खेत, बाग-बगीचे, पहाड़, नदियाँ, इन्सान इन सबसे सुख प्राप्त कर सकता है। यदि आपको जीने की कला आती है तो जीवन का आनन्द आपके सामने हाथ जोड़े खड़ा रहेगा। पर पहले आप जीवन को सही ढंग से जीना सीखें।